叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 4 个章节

1. 杰克逊的《手指和手腕体操(jackson's Gymnastics For The Fingers And) 000001

2. 杰克逊的《手指和手腕体操(jackson's Gymnastics For The Fingers And) 000002

3. 杰克逊的《手指和手腕体操(jackson's Gymnastics For The Fingers And) 000003

4. 杰克逊的《手指和手腕体操(jackson's Gymnastics For The Fingers And) 000004

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

杰克逊的《手指和手腕体操(Jackson's Gymnastics for the Fingers and)

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['ɑːbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn] ['saɪləntli] [kə'rektɪd] .
Obvious typographical errors have been silently corrected .
明显的 印刷 错误 有 到过 默默 已更正 .

明显的拼写错误已被悄悄更正。

[ˌveəriː'eiʃənz][ɪn] [ˌhaɪfə'neɪʃn] [hæv; həv] [bɪn] ['stændədaiz] [bʌt; bət][ɔːl] ['ʌðər] ['spelɪŋ] [ænd; ənd]
Variations in hyphenation have been standardised but all other spelling and
变体 在 连字符 有 到过 标准化 但 全部 其他 拼写 和
[ˌpʌŋktʃu'eɪʃ(ə)n] [rɪ'meɪnz] [ʌn'tʃeɪndʒd] .
punctuation remains unchanged .
标点 遗迹 未更改 .

连字符的使用方式已标准化，但其他所有拼写和标点符号均保持不变。

[ɪn][ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .
In preparation .
在 准备 .

准备中。

[ə; eɪ][hænd] - [bʊk] [ʌv; əv]['bɑːdɪli]['eksərsaɪzɪz] , [beɪst] [ə'pɑːn][ə; eɪ] . - “ [vɔːlks] - - ,
A Hand - book of Bodily Exercises , based upon A . Ravenstein's “ Volks - Turnbuch ,
一个 手 - 书 的 身体 练习 , 基于 之上 一个 . - “ 人民 - - ,
” [ænd; ənd] ['edɪtɪd] [baɪ][iː] . [dʒiː] . ['reɪvənˌstaɪn] ,
” and edited by E . G . Ravenstein ,
” 和 编辑 经过 E . G . 拉文斯坦 ,

《身体锻炼手册》，基于 A. Ravenstein 的“Volks-Turnbuch”，由 EG Ravenstein 编辑。

[ef] . [ɑːr] . [dʒiː] . [es] . , & [siː] . , ['prezɪdənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['dʒɜːrmən][dʒɪm'næstɪk][sə'saɪəti][ʌv; əv] ['lʌndən] ,
F . R . G . S . , & c . , President of the German Gymnastic Society of London ,
F . 拉 . G . S . , & c . , 总统 的 这 德语 体操 社会 的 伦敦 ,
[ænd; ənd][dʒɑːn] ['hʌli] ,
and John Hulley ,
和 约翰 赫利 ,

FRGS，等等，伦敦德国体操协会主席，以及约翰·赫利，

[də'rektər][ʌv; əv][ðə; ði] [æθ'letɪk] [klʌb] , ['livəpuːl] .
Director of the Athletic Club , Liverpool .
导演 的 这 运动 俱乐部 , 利物浦 .

利物浦竞技俱乐部总监。

[ɪn][wʌn] ['vɑːljəm] , 8vo , [piː'piː] . - , [ænd; ənd] - ['wʊdkʌt] .
In one volume , 8vo , pp . 400 , and 700 woodcuts .
在 一 体积 , 8vo , pp . - , 和 - 木刻 .

一卷，8开本，400页，700幅木刻插图。

[ðɪs] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði][moʊst] [kəm'pliːt] [wɜːrk][ɑːn][dʒɪm'næstɪks][ænd; ənd][ɔːl] [dɪ'skrɪpʃənz] [ʌv; əv]

This	will	be	the	most	complete	work	on	Gymnastics	and	all	descriptions	of
这	将要	是	这	最多	完全的	工作	在	体操	和	全部	描述	的

['bɑːdɪli]['eksərsaɪzɪz]['evər] ['pʌblɪʃt] [ɪn][ðə; ði] ['ɪŋglɪʃ] ['læŋgwɪdʒ] .

bodily	exercises	ever	published	in	the	English	language	.
身体上的	练习	曾经	已发布	在	这	英语	语言	.

这将是迄今为止用英语出版的最全面的体操著作，包含了所有身体锻炼方法的描述。

['kɑːntents] :

Contents	:
内容	:

内容：

['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks] — - [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪk] [sə'saiətiz] — [ɑːn][ðə; ði] ['mænər]

History	of	Gymnastics	—	Constitutiom	of	Gymnastic	Societies	—	On	the	manner
历史	的	体操	—	-	的	体操	社会	—	在	这	方式

[ʌv; əv] [kən'dʌktɪŋ] [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz] — [ˌdɪstrɪ'bjuːʃ(ə)n]['ɪntuː][skwɑːdz] — ['treɪnɪŋ] [ʌv; əv] [ɪn'strʌktər] —

of	conducting	the	Exercises	—	Distribution	into	Squads	—	Training	of	Instructors	—
的	进行	这	练习	—	分配	进入	球队	—	训练	的	教师	—

[dʒɪm'næstɪk] ['festəvəlz] [ænd; ənd] [ˌkɑːmpə'tɪʃənz] — ['sænəteri] [ruːlz] — ['eksərsaɪzɪz] [wɪ'ðaʊt] [ˌæpə'rætəs]

Gymnastic	Festivals	and	Competitions	—	Sanitary	Rules	—	Exercises	without	apparatus
体操	节日	和	比赛	—	卫生	规则	—	练习	没有	设备

— ([friː] ['eksərsaɪzɪz] ,

—	(	free	exercises	,
—	(	自由的	练习	,

体操史——体操协会章程——训练方法——分组——教练员培训——体操节和比赛——卫生规则——无器械练习——（自由练习，

['wɔːkɪŋ] , ['rʌnɪŋ] , [ˌsiː 'oʊ] - ['ɑːpərətɪv] [ænd; ənd]['fækto] - [dʒim'næstikəl]['eksərsaɪzɪz] , ['reslɪŋ] ,

walking	,	running	,	co	-	operative	and	facto	-	gymnastical	exercises	,	wrestling	,
步行	,	跑步	,	合作	-	操作	和	事实上	-	体操	练习	,	摔角	,

['bɑːksɪŋ] , & [siː] .) — ['eksərsaɪzɪz][wɪð; wɪθ]['pɔːrtəb(ə)l] [ˌæpə'rætəs] ([wɑːndz] ,

boxing	,	&	c	.	)	—	Exercises	with	portable	apparatus	(	wands	,
拳击	,	&	c	.	)	—	练习	和	便携的	设备	(	魔杖	,

步行、跑步、合作体操和动作体操练习、摔跤、拳击等）——使用便携式器械进行的练习（魔杖、

[dʌm] - ['belz] , [klʌbz] , [baːz] , & [siː] .) — ['eksərsaɪzɪz][æt; ət] [fɪkst] [ˌæpə'rætəs] ([ræk] , ['pærəlel] [baːz]

dumb	-	bells	,	clubs	,	bars	,	&	c	.	)	—	Exercises	at	fixed	apparatus	(	rack	,	parallel	bars
哑的	-	铃铛	,	俱乐部	,	酒吧	,	&	c	.	)	—	练习	在	固定的	设备	(	架子	,	平行线	酒吧

, [hɔːrs] , [bʌk] , ['klaɪmɪŋ] [ænd; ənd] [ˌeskə'leidɪŋ] ,

,	horse	,	buck	,	climbing	and	escalading	,
,	马	,	巴克	,	攀登	和	升级	,

哑铃、棍棒、单杠等）——固定器械练习（架上器械、双杠、骑乘架、跳马、攀爬架和爬坡架，

['liːpɪŋ] [ænd; ənd] ['vɔːltɪŋ] , [swɪŋz] , & [siː] .) .

leaping	and	vaulting	,	swings	,	&	c	.	)	.
跳跃	和	拱形	,	摇摆	,	&	c	.	)	.

跳跃、撑杆跳、荡秋千等等）。

['lʌndən] : [en] . ['trʊbnər] & [ˌsiː 'oʊ] . , - , ['pætə'nɑːstər] [roʊ] .

LONDON	:	N	.	TRÜBNER	&	CO	.	,	60	,	PATERNOSTER	ROW	.
伦敦	:	N	.	特吕布纳	&	一氧化碳	.	,	-	,	回旋曲	排	.

伦敦：N. TRÜBNER & CO.，帕特诺斯特街 60 号。

['dʒæksənz]

JACKSON'S
杰克逊的

杰克逊

[dʒɪm'næstɪks]
GYMNASTICS
体操

体操

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [rɪst] ,
FOR **THE** **FINGERS** **AND** **WRIST** **,**
为了 这 手指 和 手腕 ,

适用于手指和手腕，

['biːɪŋ]
BEING
存在

存在

[ə; eɪ] ['sɪstəm] [ʌv; əv] [dʒɪm'næstɪks] ,
A **SYSTEM** **OF** **GYMNASTICS** **,**
一个 系统 的 体操 ,

体操体系

[beɪst] [ɑːn] [ˌænə'tɑːmɪk(ə)l] ['prɪnsəp(ə)lz] , — [fɔːr; fər] [dɪ'veləpɪŋ] [ænd; ənd]
BASED **ON** **ANATOMICAL** **PRINCIPLES** **,** **—** **FOR** **DEVELOPING** **AND**
基于 在 解剖学 原则 , 一 为了 发展 和

基于解剖学原理，——用于发育和

['streŋθəniŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [hænd] ; [fɔːr; fər]['mjuːzɪk(ə)l] ,
STRENGTHENING **THE** **MUSCLES** **OF** **THE** **HAND** **;** **FOR** **MUSICAL** **,**
强化 这 肌肉 的 这 手 ; 为了 音乐 ,

增强手部肌肉力量；用于音乐演奏，

[mə'kænɪk(ə)l] , [ænd; ənd] ['medɪk(ə)l] ['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz] .
MECHANICAL **,** **AND** **MEDICAL** **PURPOSES** **.**
机械的 , 和 医疗的 目的 .

机械用途和医疗用途。

[wɪð; wɪθ] ['θɜːrti] - ['sev(ə)n]['daiəgræmz] .
With **thirty** **-** **seven** **Diagrams** **.**
和 三十 - 七 图表 .

包含三十七幅图。

['lʌndən] :
LONDON **:**
伦敦 :

伦敦：

[en] . ['trʊbnər] & [ˌsiː 'oʊ] . , - , ['pætə'nɑːstər] [roʊ] . - .
N **.** **TRÜBNER** **&** **CO** **.** **,** **60** **,** **PATERNOSTER** **ROW** **.** **1865** **.**
N . 特吕布纳 & 一氧化碳 . , - , 回旋曲 排 . - .

N. TRÜBNER & CO.，帕特诺斯特街 60 号，1865 年。

[[raɪt] [ʌv; əv][trænz'leɪʃ(ə)n] [rɪ'zɜːrvd] .]
[**Right** **of** **Translation** **reserved** **.** **]**
[正确的 的 翻译 预订的 .]

[译者保留翻译权。]

[ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪn'greɪvɪŋ] [kən'teɪnd] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrk][wɜːr; wər]['eksɪkjuːtɪd][fɔːr; fər][ðə; ði]
The **whole** **of** **the** **Engravings** **contained** **in** **this** **work** **were** **executed** **for** **the**
这 所有的 的 这 雕刻 包含 在 这 工作 是 执行 为了 这
['ɔːθər] [baɪ] ['bɝːnt] ,
author **by** **Berndt** **,**
作者 经过 伯恩特 ,

本书中的所有版画均由伯恩特为作者绘制。

[ɪn][bɜːr'lɪn] , [dʒʊ'laɪ] , - .
in Berlin , July , 1864 .
在 柏林 , 七月 , - .

1864年7月，柏林。

[ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] [rɪ'fɜːrd] [tuː; tə][ɪn] [ðɪs] [wɜːrk] [meɪ] [biː; bi][hæd; həd] , [praɪs] 3s .
The apparatus referred to in this work may be had , price 3s .
这 设备 指 到 在 这 工作 可能 是 有 , 价格 3s .

本文中提到的仪器可以购买，价格为 3 先令。

6d . , [ʌv; əv]['mesərz] ['mɛtslɚ] & [ˌsiː 'oʊ] . , - [tuː; tə] - , [greɪt] ['mɔːlbərə] [striːt] , ['dʌbljuː] .
6d . , of Messrs Metzler & Co . , 36 to 38 , Great Marlborough Street , W .
6d . , 的 先生们 梅茨勒 & 合作 . , - 到 - , 伟大的 马尔堡 街道 , W .

6d.，Metzler & Co.公司，西马尔伯勒大街36至38号。

[dʒɑːn] ['tʃaɪldz] [ænd; ənd] [sʌn] , ['printərz] .
JOHN CHILDS AND SON , PRINTERS .
约翰 儿童 和 儿子 , 打印机 .

约翰·查尔兹父子印刷厂。

[[ˌpiː 'dʒiː][viː]]
[Pg v]
[页 v]

[第 v 页]

['prefəs] .
PREFACE .
前言 .

前言。

[ðə; ði]['sʌbdʒekt][ʌv; əv] [ðɪs] ['lɪt(ə)l][wɜːrk] [di'veləps] , [ɑːn][ˌænə'tɑːmɪk(ə)l][ænd; ənd][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l]
The subject of this little work develops , on anatomical and physiological
['prɪnsəp(ə)lz] ,
principles ,
原则 ,

这部小作品的主题是根据解剖学和生理学原理展开的，

[ə; eɪ] ['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔːr; fər][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [rɪst] , [ðə; ði]['ɑːbdʒekt][ʌv; əv] [wɪtʃ]
a system of Gymnastics for the Fingers and Wrist , the object of which
[ɪz] 一 ,
is 一 ,
是 一 ,

一种针对手指和手腕的体操体系，其目的是——

[tuː; tə] [leɪ] [ə; eɪ]['sɑːlɪd][ænd; ənd][ˌsaɪən'tɪfɪk][faʊn'deɪʃ(ə)n][fɔːr; fər][ðə; ði][ˌækwɪ'zɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['teknɪk(ə)l] [skɪl]
to lay a solid and scientific foundation for the acquisition of technical skill
[ɪn][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪst] ,
in the fingers and wrist ,
在 这 手指 和 手腕 ,

为手指和手腕技术技能的习得奠定坚实、科学的基础

[æz; əz] [ə'plaɪd] [tuː; tə][ðə; ði] ['pleɪɪŋ] [ɑːn]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] [ænd; ənd][tuː; tə]['fɪŋgər] - [wɜːrk]
as applied to the playing on musical instruments and to finger - work
['dʒen(ə)rəli] .
generally .
一般来说 .

适用于乐器演奏和一般的手指技巧。

[fɔːr; fər][ə; eɪ]['diːteɪld; dɪ'teɪld] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]['sɜːrkəmstænsɪz] ['ʌndər] [wɪtʃ] [ðɪs] ['sɪstəm] [wʌz; wəz]
For 为了 **a** 一个 **detailed** 详细的 **account** 帐户 **of** 的 **the** 这 **circumstances** 情况 **under** 在下面 **which** 哪个 **this** 这 **system** 系统 **was** 曾是
[dɪ'skʌvərd] ,
discovered 发现 **,** ,

有关发现该系统的详细情况，请参阅以下内容：

[aɪ][rɪ'fɜːr][tuː; tə][ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌktəri] [ri'maːks] ,
I 我 **refer** 参考 **to** 到 **the** 这 **Introductory** 引言 **Remarks** 评论 **,** ,

我指的是引言部分，

[wer'ɪn] [aɪ][hæv; həv] [ɪk'spleɪnd] [ðə; ði]['prɑːses] [ʌv; əv] ['riːzənɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði] ['sɪriːz] [ʌv; əv]
wherein 其中 **I** 我 **have** 有 **explained** 解释 **the** 这 **process** 过程 **of** 的 **reasoning** 推理 **and** 和 **the** 这 **series** 系列 **of** 的
[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] ,
experiments 实验 **,** ,

其中我解释了推理过程和一系列实验，

[wɪtʃ] [ɪneɪbld] [ˌem 'iː][tuː; tə] [ə'raɪv] [æt; ət][ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [aɪ][hæv; həv] [naʊ] [ðə; ði] ['pleʒər] [ʌv; əv]
which 哪个 **enabled** 已启用 **me** 我 **to** 到 **arrive** 到达 **at** 在 **the** 这 **results** 结果 **I** 我 **have** 有 **now** 现在 **the** 这 **pleasure** 乐趣 **of** 的
[səb'mɪtɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][maɪ] ['kʌntriːmɪn] ;
submitting 提交 **to** 到 **the** 这 **consideration** 考虑 **of** 的 **my** 我的 **countrymen** 同胞们 **;** ;

这使我得以得出我现在荣幸地呈献给同胞们审议的结果；

[mɔːr] [ɪ'speʃəli] [tuː; tə][ɔːl] [ðoʊz] [ə'mʌŋ] [ðem; ðəm] [huː] [ɑːr; ər]
more 更多的 **especially** 尤其 **to** 到 **all** 全部 **those** 那些 **among** 之中 **them** 他们 **who** WHO **are** 是

尤其对于他们当中所有的人来说，

[[ˌpiː 'dʒiː]['vaɪ, 'viː]]
[[**Pg** 页 **vi** 六 **]**]

[第 vi 页]

[ɪn'geɪdʒd] [ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] [pə'sjuːts] , [ɔːr] ['eni] ['ʌðər] [wɜːrk][ri'kwaiərɪŋ][ðə; ði]['kɑːnstənt][juːz][ʌv; əv][ðə; ði]
engaged 已订婚的 **in** 在 **musical** 音乐 **pursuits** 追求 **,** , **or** 或者 **any** 任何 **other** 其他 **work** 工作 **requiring** 需要 **the** 这 **constant** 持续的 **use** 使用 **of** 的 **the** 这
['fɪŋgərz] .
fingers 手指 **.** .

从事音乐活动，或任何其他需要不断使用手指的工作。

[aɪ] [meɪ] ['sɪmpli] [steɪt] [ðæt] [bəuθ][ðə; ði][ˌsaɪən'tɪfɪk]['prɪnsəp(ə)lz][ænd; ənd][ðə; ði]['præktɪk(ə)l][juː'tɪləti]
I 我 **may** 可能 **simply** 简单地 **state** 状态 **that** 那 **both** 两个都 **the** 这 **scientific** 科学 **principles** 原则 **and** 和 **the** 这 **practical** 实际的 **utility** 公用事业
[ʌv; əv] [ðɪs] ['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks] — ,
of 的 **this** 这 **system** 系统 **of** 的 **Gymnastics** 体操 **—** — **,** ,

我只需简单地说，这套体操体系的科学原理和实际应用价值——

['æftər] ['hævɪŋ] [bɪn] [səb'dʒɛktɪd][tuː; tə][ðə; ði][test] [ʌv; əv] ['nuːmərəs]
after 后 **having** 拥有 **been** 到过 **subjected** 受 **to** 到 **the** 这 **test** 测试 **of** 的 **numerous** 很多的
[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] — ,
experiments 实验 **—** — **,** ,

经过多次实验的检验后——

[hæv; həv] [met] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [ə'pru:v(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] [haɪɪst; 'haɪəst] [ˌænə'tɑ:mɪk(ə)l] , ['mju:zɪk(ə)l] , [ænd; ənd]

have	met	with	the	approval	of	the	highest	anatomical	,	musical	,	and
有	遇见	和	这	赞同	的	这	最高	解剖学	,	音乐	,	和

[dʒɪm'næstɪk] [ə'θɔ:rətiz] [ʌv; əv] ['dʒɜ:rməni] ;

gymnastic	authorities	of	Germany	;
体操	当局	的	德国	;

已获得德国最高解剖学、音乐和体操权威机构的认可；

[æt; ət] [hu:z] ['speʃ(ə)l] [sə,lɪsɪ'teɪʃn] [aɪ] [wʌz; wəz] [ɪn'djʊst] [tu:; tə] [meɪk] [ði:z] [dis'kʌvəriz] [noʊn] [baɪ]

at	whose	special	solicitation	I	was	induced	to	make	these	discoveries	known	by
在	谁	特别的	征求意见	我	曾是	诱导	到	制作	这些	发现	已知	经过

[mi:nz] [ʌv; əv] ['pʌblɪk] [ænd; ənd] ['praɪvət] ['lektʃərz] — ,

means	of	public	and	private	lectures	—	,
方法	的	民众	和	私人的	讲座	—	,

在他的特别邀请下，我才通过公开和私下演讲的方式将这些发现公之于众——

[dɪ'lɪvərd] ['grætɪs,'greɪtɪs] [ɪn] [ðə; ði] ['dʒɜ:rmən] ['læŋgwɪdʒ] [ɪn] ['meni] ['dʒɜ:rmən] ['sɪtiz] — ,

delivered	gratis	in	the	German	language	in	many	German	cities	—	,
发表	免费	在	这	德语	语言	在	许多	德语	城市	—	,

在许多德国城市，以德语免费提供——

['dʊrɪŋ] [ə; eɪ] ['dʒɜ:rni] [ˌʌndər'teɪkən] [æt; ət] [maɪ] [oʊn] [ɪk'spens] , [ɪn] [ðə; ði] [kɔ:rs] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['sʌmər]

during	a	journey	undertaken	at	my	own	expense	,	in	the	course	of	the	summer
期间	一个	旅行	已	在	我的	自己的	费用	,	在	这	课程	的	这	夏天

[ʌv; əv] - .

of	1864	.
的	-	.

1864 年夏天，我自费进行了一次旅行。

[aɪ] ['glædli] [ə'veɪl] [maɪ'self] [ʌv; əv] [ðɪs] [ˌɑ:pər'tu:nəti] [tu:; tə] [rɪ'tɜ:rn] [maɪ] [best] [θæŋks] [tu:; tə] [prə'fesəz]

I	gladly	avail	myself	of	this	opportunity	to	return	my	best	thanks	to	Professors
我	乐意	可用	我	的	这	机会	到	返回	我的	最好的	谢谢	到	教授们

- ,

Hyrtl	,
-	,

我非常乐意借此机会向Hyrtl教授们表达我最诚挚的谢意。

['vɪrˌʃoʊ] , ['hɜ:mən] ['maɪər] , [ænd; ənd] ['griːsɪŋɜ] ; [tu:; tə] [ˌdi:'ɑ:r"es] ['riktə] , [si:] . [si:] . ['kærəs] , [dʒeɪ]

Virchow	,	Hermann	Meyer	,	and	Griesinger	;	to	Drs	Richter	,	C	.	C	.	Carus	,	J
维尔肖	,	赫尔曼	迈耶	,	和	格里辛格	;	到	医生们	里希特	,	C	.	C	.	卡鲁斯	,	J

. [vi:] . ['kærəs] ,

.	V	.	Carus	,
.	V	.	卡鲁斯	,

Virchow、Hermann Meyer 和 Griesinger；致 Richter 博士、C. C. Carus 博士、J. V. Carus 博士，

['bɛrɛnd] , [ænd; ənd] ['æŋgərˌstaɪn] ; [tu:; tə] [prə'fesəz] ['mɒʃɪlɪz] , - , [stɜ:rn] , ['geɪɜ] , - ,

Berend	,	and	Angerstein	;	to	Professors	Moscheles	,	Kullak	,	Stern	,	Geyer	,	Kittl	,
贝伦德	,	和	安格斯坦	;	到	教授们	莫舍尔	,	-	,	斯特恩	,	盖尔	,	-	,

[ˌjoʊ'ɑ:kɪm, ˌwɑ:'ki:m] , [ænd; ənd] ['laʊtɜbɑ:k] ;

Joachim	,	and	Lauterbach	;
约阿希姆	,	和	劳特巴赫	;

贝伦德和安格斯坦； Moscheles、Kullak、Stern、Geyer、Kittl、Joachim 和 Lauterbach 教授；

[tu:; tə] [kɜ:'pel,maɪstə] ['taʊbɜt] , ['fə:də,nænd] ['hɪlər] , ['lɑ:knər] , ['straʊs] , - , -

to	Capellmeister	Taubert	,	Ferdinand	Hiller	,	Lachner	,	Strauss	,	Abenheim	,	Täglichsbeck
到	卡佩尔迈斯特	陶伯特	,	费迪南德	希勒	,	拉赫纳	,	施特劳斯	,	-	,	-

, [ænd; ənd] ['maɪər] ; [tu:; tə] [kɒnsɜ:t'mɪstə] [ef] . ['ʃu:bə:t] ,

,	and	Meyer	;	to	Concertmeister	F	.	Schubert	,
,	和	迈耶	;	到	音乐会大师	F	.	舒伯特	,

Capellmeister Taubert、Ferdinand Hiller、Lachner、Strauss、Abenheim、Täglichsbeck 和 Meyer；致音乐会指挥 F. 舒伯特，

[kɑːrl] , ['ʃoʊlts] , ['sɪŋər] , [gruːn] , [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðər] [huːm] [speɪs] [prɪ'kluːdz]

Carl	**Baermann**	**,**	**Scholtz**	**,**	**Singer**	**,**	**Grün**	**,**	**and**	**many**	**others**	**whom**	**space**	**precludes**
卡尔	贝尔曼	,	舒尔茨	,	歌手	,	绿	,	和	许多	其他的	谁	空间	排除

卡尔·贝尔曼、舒尔茨、辛格、格吕恩以及其他许多因篇幅所限无法一一列举的人

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌviːˌaɪ'aɪ]]

[	**Pg**	**vii**	**]**
[	页	七	]

[第 vii 页]

[ˌem 'iː]

me
我

我

[frʌm; frəm] ['menʃənɪŋ] [hɪr] , — [fɔːr; fər][ðə; ði] [ə'sɪstəns] [ðeɪ] [hæv; həv]['gɪv(ə)n][ˌem 'iː] ,

from	**mentioning**	**here**	**,**	**—**	**for**	**the**	**assistance**	**they**	**have**	**given**	**me**	**,**
从	提及	这里	,	—	为了	这	协助	他们	有	给定	我	,

在此，我要感谢他们给予我的帮助。

[ænd; ənd][fɔːr; fər][ðə; ði][kaɪnd][ænd; ənd] ['feɪvərəbl] [rɪ'sepʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ðeɪ] , [ðə; ði] [pres] , [ænd; ənd]

and	**for**	**the**	**kind**	**and**	**favourable**	**reception**	**which**	**they**	**,**	**the**	**press**	**,**	**and**
和	为了	这	种类	和	有利	接待	哪个	他们	,	这	按	,	和

[ðə; ði]['pʌblɪk]['dʒen(ə)rəli] ,

the	**public**	**generally**	**,**
这	民众	一般来说	,

并感谢他们、媒体和广大公众的友好和热情接待，

[geɪv] [tuː; tə][maɪ] ['lektʃərz] .

gave	**to**	**my**	**lectures**	**.**
给予	到	我的	讲座	.

给我的讲座带来了。

[ænd; ənd][aɪ] [ɪn'dʌldʒ] [ðə; ði][hoʊp] [ðæt] [ðɪs] ['lɪt(ə)l][wɜːrk] [meɪ] [miːt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [seɪm] [ə'pruːv(ə)l]

And	**I**	**indulge**	**the**	**hope**	**that**	**this**	**little**	**work**	**may**	**meet**	**with**	**the**	**same**	**approval**
和	我	放纵	这	希望	那	这	小的	工作	可能	见面	和	这	相同的	赞同

[frʌm; frəm][ðə; ði]['medɪk(ə)l] ,

from	**the**	**medical**	**,**
从	这	医疗的	,

我衷心希望这项小研究也能得到医学界的认可。

['mjuːzɪk(ə)l] , [ænd; ənd][dʒɪm'næstɪk] [ə'θɔːrətiz] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] ,

musical	**,**	**and**	**gymnastic**	**authorities**	**in**	**this**	**country**	**,**
音乐	,	和	体操	当局	在	这	国家	,

这个国家的音乐和体操权威人士

[ænd; ənd][biː; bi][ə; eɪ] [miːnz] [ʌv; əv]['præktɪk(ə)l][juː'tɪlətɪ] [ə'mʌŋ] [ðoʊz] [fɔːr; fər] [huːm] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [mɔːr]

and	**be**	**a**	**means**	**of**	**practical**	**utility**	**among**	**those**	**for**	**whom**	**it**	**is**	**more**
和	是	一个	方法	的	实际的	公用事业	之中	那些	为了	谁	它	是	更多的

[pər'tɪkjələrli] [ɪn'tendɪd] .

particularly	**intended**	**.**
特别	故意的	.

并且对于其主要目标群体而言，具有实际的实用价值。

[ɪn][ɔːl][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] [is'tæbliʃmənts] [θruː'aʊt] ['jʊrəp] [ænd; ənd][ðə; ði]['sɪvəlaɪzd][wɜːrld] ,

In	**all**	**the**	**gymnastic**	**establishments**	**throughout**	**Europe**	**and**	**the**	**civilized**	**world**	**,**
在	全部	这	体操	机构	自始至终	欧洲	和	这	文明	世界	,

在整个欧洲和文明世界的所有体操机构中，

[dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][hæv; həv] [bɪn] [ˌɪntrə'du:st] [fɔ:r; fər] ['evri] [pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] [ɪk'sept]

gymnastic	exercises	have	been	introduced	for	every	part	of	the	body	except
体操	练习	有	到过	介绍	为了	每一个	部分	的	这	身体	除了

[fɔ:r; fər][ðə; ði] ['fɪŋgərz] ,

for	the	Fingers	,
为了	这	手指	,

除了手指之外，身体的每个部位都已引入了体操练习。

[ˌnɑ:twɪθ'stændɪŋ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ði:z] [ɪm'pɔ:rt(ə)nt] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði]['hju:mən] [freɪm] — [wɪð; wɪθ]

notwithstanding	that	it	is	these	important	members	of	the	human	frame	—	with
虽然	那	它	是	这些	重要的	成员	的	这	人类	框架	—	和

[ðə; ði]['ment(ə)l]['ɔrgənz] — [wɪtʃ] ['tʃi:fli] [dɪ'stɪŋgwɪʃ] [mæn][frʌm; frəm][ðə; ði] [bru:t] [kri'eɪʃ(ə)n] .

the	mental	organs	—	which	chiefly	distinguish	Man	from	the	Brute	creation	.
这	精神的	器官	—	哪个	主要	区分	男人	从	这	蛮力	创建	.

尽管如此，正是这些构成人类身体的重要组成部分——包括精神器官——将人类与动物区分开来。

['ðerfɔ:r] [aɪ] ['ventʃər] [tu:; tə] ['dedɪkeɪt] [tu:; tə][ðə; ði]['pʌblɪk] — , “ [dʒɪm'næstɪks][fɔ:r; fər][ðə; ði]

Therefore	I	venture	to	dedicate	to	the	public	—	,	“	Gymnastics	for	the
所以	我	风险投资	到	奉献	到	这	民众	—	,	“	体操	为了	这

[dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] ,

development	of	the	Muscles	,
发展	的	这	肌肉	,

因此，我斗胆向公众献上——“体操对肌肉发展的作用”，

['lɪgəmənts] , [ænd; ənd][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd][hænd] ” — , ['speʃəli] [ə'dæptɪd][tu:; tə]

Ligaments	,	and	Joints	of	the	Fingers	and	Hand	”	—	,	specially	adapted	to
韧带	,	和	关节	的	这	手指	和	手	”	—	,	特别	改编	到

手指和手部的韧带和关节”——，特别适用于

[mju'zɪʃənz] [ʌv; əv][ɔ:l] ['klæsɪz] ,

Musicians	of	all	classes	,
音乐家	的	全部	课程	,

各阶层的音乐家

['ɔ:θəz] , [ænd; ənd][ɔ:l] [hu:] [ɑ:r; ər]['ɑ:kjupaɪd] [mʌtʃ] [ɪn] ['raɪtɪŋ] ,

Authors	,	and	all	who	are	occupied	much	in	writing	,
作者	,	和	全部	WHO	是	占领	很多	在	写作	,

作者，以及所有从事写作的人，

[[ˌpi: 'dʒi:][ˌvi:ˌaɪ'aɪ'aɪ]]

[	Pg	viii	]
[	页	八	]

[第 viii 页]

['ɑ:rtɪsts][ænd; ənd][drɑ:ftsmən, dræfts-] ,

Artists	and	Draughtsmen	,
艺术家	和	绘图员	,

艺术家和绘图员

['printərz][ænd; ənd] [kəm'pɑ:zɪtər] ,

Printers	and	Compositors	,
打印机	和	排版机	,

印刷机和排版机，

[lɪ'θɑ:grəfər] [ænd; ənd] [ɪn'greɪvər] [ɑ:n] [sti:l] [ænd; ənd] ['kɑ:pər] ,

Lithographers	and	Engravers	on	steel	and	copper	,
石版印刷商	和	雕刻师	在	钢	和	铜	,

钢版和铜版印刷的石版画家和雕刻师

['wɜ:rkərz] [ɪn]['aɪvəri][ænd; ənd] [wʊd] ,

Workers	in	ivory	and	wood	,
工人	在	象牙	和	木头	,

象牙和木材行业的工人，

[wɑːtʃ] - ['meɪkɜ-z] [ænd; ənd] [faɪn] [mɛkənɪʃənz] .
Watch - makers and fine Mechanicians .
手表 - 制造商 和 美好的 机械师 .

制表师和高级机械师。

['spinəz] [ænd; ənd] ['wiːvəz] , [fɔːr; fər]
Spinners and Weavers , for
旋转器 和 织工 , 为了

纺纱工和织布工，为了

[ɔːl] ['fiːmeɪl] ['hændiwɜːrk] , [fɔːr; fər]
All female handiwork , for
全部 女性 手工制品 , 为了

全部由女性手工制作，为了

['sɜːrdʒɪkl] [ænd; ənd] [ˌænə'tɑːmɪk(ə)l] ['prɑːsesɪz] , [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['triːtmənt] [ʌv; əv] ['ruːmətɪzəm] ,
Surgical and anatomical processes , for the treatment of rheumatism ,
外科 和 解剖学 流程 , 为了 这 治疗 的 风湿病 ,
[kən'tɔːrʃəns] ,
contortions ,
扭曲 ,

外科手术和解剖学过程，用于治疗风湿病、扭曲症、

[ænd; ənd] ['ʌðər] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [hænd] , — [ænd; ənd] [fɔːr; fər]
and other diseases of the Fingers and Hand , — and for
和 其他 疾病 的 这 手指 和 手 , — 和 为了

以及其他手指和手部疾病，——以及

[ɔːl] [ðoʊz] [huː] [rɪ'kwaɪər] [ə; eɪ] ['fleksəb(ə)l] [hænd] , [ɔːr] [huː] [ɜːrn] [ðer; ðər] [bred] [wɪð; wɪθ] [ðer; ðər]
All those who require a flexible Hand , or who earn their bread with their
全部 那些 WHO 要求 一个 灵活的 手 , 或者 WHO 赚 他们的 面包 和 他们的
['fɪŋgərz] .
Fingers .
手指 .

所有需要灵活双手的人，或者靠手指谋生的人。

['edwɪn] ['dʌbljuː] . ['dʒæksən] .
EDWIN W . JACKSON .
埃德温 W . 杰克逊 .

埃德温·W·杰克逊。

[sep'tembər] , - .
September , 1865 .
九月 , - .

1865年9月。

[[ˌpiː 'dʒiː] [ˌaɪ'ɛks]]
[Pg ix]
[页 九]

[第 ix 页]

['kɑːntents] .
CONTENTS .
内容 .

内容。

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

['prefəs] .
PREFACE .
前言 .

前言。

[ˌɪntrə'dʌktəri] [ri'maːks] [ɑːn][ðə; ði]['ɔːrɪdʒɪn][ʌv; əv] [ðɪs] ['sɪstəm] [ʌv; əv] [dʒɪm'næstɪks] [fɔːr; fər][ðə; ði]
INTRODUCTORY REMARKS ON THE ORIGIN OF THIS SYSTEM OF GYMNASTICS FOR THE
引言 评论 在 这 起源 的 这 系统 的 体操 为了 这
['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [rɪst] [wʌn]
FINGERS AND WRIST 1
手指 和 手腕 1

关于这套手指和手腕体操体系起源的引言 1

[tʃæp] .
CHAP .
章节 .

章

[aɪ] . [ə'nætəmi] [ʌv; əv][ðə; ði] [hænd] .
I . ANATOMY OF THE HAND .
我 . 解剖学 的 这 手 .

一、手的解剖结构。

[ɑːn] ['lɪgəmənts] , ['tendənz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . -
ON LIGAMENTS , TENDONS , ETC . 16
在 韧带 , 肌腱 , ETC . -

关于韧带、肌腱等。16

[iː] .
II .
二 .

二、

[ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] -
THE MUSCLES OF THE HAND AND OF THE FINGERS 22
这 肌肉 的 这 手 和 的 这 手指 -

手部和手指的肌肉 22

[ˌaɪ'aɪ'aɪ] .
III .
三、 .

三、

[ɪ'fekts] [ʌv; əv] [ðɪs] [dʒɪm'næstɪk] ['triːtmənt] [ɑːn][ðə; ði] ['mʌslz] , ['lɪgəmənts] ,
EFFECTS OF THIS GYMNASTIC TREATMENT ON THE MUSCLES , LIGAMENTS ,
效果 的 这 体操 治疗 在 这 肌肉 , 韧带 ,

这种体操疗法对肌肉、韧带的影响

[ænd; ənd][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd][ðə; ði] [hænd] -
AND JOINTS OF THE FINGERS AND THE HAND 29
和 关节 的 这 手指 和 这 手 -

手指和手部的关节 29

[ˌaɪ 'viː] .
IV .
第四 .

四、

[nɪ'glekt] [ˌhɪðər'tuː] [ʌv; əv][ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd] ['fɪŋgərz] -
NEGLECT HITHERTO OF THE HAND AND FINGERS 35
忽视 迄今为止 的 这 手 和 手指 -

此前对手指和手部的忽视 35

[viː] . [ðə; ði] ['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts] [ɑːr; ər][ðə; ði] [liːst] ['eksəd] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['wiːkəst] -
V . **THE** **FINGER** - **JOINTS** **ARE** **THE** **LEAST** **EXERCISED** , **AND** **THE** **WEAKEST** **39**
V . 这 手指 - 关节 是 这 至少 锻炼 , 和 这 最弱 -

五、手指关节活动最少，也是最薄弱的部位 39

['vaɪ, 'viː] .
VI .
六年级 .

六、

[ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] ['dɪfɪkəlti] [dʌz] [nɑːt] [kən'sɪst; 'kɑːnsɪst] [ɪn] [ðə; ði] ['riːdɪŋ] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] ,
THE **PRINCIPAL** **DIFFICULTY** **DOES** **NOT** **CONSIST** **IN** **THE** **READING** **OF** **MUSIC** ,
这 主要的 困难 做 不是 由 在 这 阅读 的 音乐 ,
[bʌt; bət]
BUT
但

主要困难不在于识谱，而在于.....

[ɪn] [ðə; ði] ['wiːknəs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] -
IN **THE** **WEAKNESS** **OF** **THE** **FINGERS** **41**
在 这 弱点 的 这 手指 -

手指无力 41

[[ˌpiː 'dʒiː][saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ]]
[**Pg** **xi** **]**
[页 十一]

[第 xi 页]

[ˌviːˌaɪ'aɪ] .
VII .
七 .

七、

['mjuːzɪk][ɪz][ðə; ði][ɑːrt] [wɪtʃ] [meɪks] [ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] [dɪ'mændz] [ɑːn][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]
MUSIC **IS** **THE** **ART** **WHICH** **MAKES** **THE** **HIGHEST** **DEMANDS** **ON** **THE** **MUSCLES** **OF** **THE**
音乐 是 这 艺术 哪个 制作 这 最高 需求 在 这 肌肉 的 这
['fɪŋgərz] .
FINGERS .
手指 .

音乐是对手指肌肉要求最高的艺术。

['muːvɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ʌp] [ænd; ənd] [daʊn] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] -
MOVING **THE** **FINGERS** **UP** **AND** **DOWN** **INSUFFICIENT** **44**
移动 这 手指 向上 和 向下 不足的 -

手指上下移动不足 44

[ˌviːˌaɪ'aɪ'aɪ] .
VIII .
八 .

第八章

['ɑːrtɪsts] [ænd; ənd] ['tiːtʃərz] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] -
ARTISTS **AND** **TEACHERS** **OF** **MUSIC** **46**
艺术家 和 教师 的 音乐 -

音乐艺术家和教师 46

[ˌaɪ'ɛks] .
IX .
第九章 .

九、

[fri:] [dʒɪm'næstɪk] ['eksərsaɪzɪz][fɔ:r; fər][ðə; ðɪ] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [θʌm] -

FREE	GYMNASTIC	EXERCISES	FOR	THE	FINGERS	AND	THUMB	49
自由的	体操	练习	为了	这	手指	和	拇指	-

49个免费的手指和拇指体操练习

[eks] . [fri:] [dʒɪm'næstɪk] ['eksərsaɪzɪz][fɔ:r; fər][ðə; ðɪ] [θʌm] -

X	.	FREE	GYMNASTIC	EXERCISES	FOR	THE	THUMB	55
X	.	自由的	体操	练习	为了	这	拇指	-

X. 拇指免费体操练习 55

[saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ] . [fri:] [dʒɪm'næstɪk] ['eksərsaɪzɪz][fɔ:r; fər][ðə; ðɪ] [rɪst] -

XI	.	FREE	GYMNASTIC	EXERCISES	FOR	THE	WRIST	58
十一	.	自由的	体操	练习	为了	这	手腕	-

十一、手腕的免费体操练习 58

[ˌɛksˌaɪ'aɪ] .

XII	.
十二	.

十二、

[mə'kænɪk(ə)l] ['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] -

MECHANICAL	FINGER	-	EXERCISES	63
机械的	手指	-	练习	-

机械手指练习 63

[ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ] .

XIII	.
十三	.

十三、

[mə'kænɪk(ə)l] ['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] ([kən'tɪnju:d]) -

MECHANICAL	FINGER	-	EXERCISES	(	CONTINUED	)	70
机械的	手指	-	练习	(	持续	)	-

机械手指练习（续）70

[ˌɛksˌaɪ'vi:] .

XIV	.
十四	.

十四、

[mə'kænɪk(ə)l] ['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] ([kən'tɪnju:d]) -

MECHANICAL	FINGER	-	EXERCISES	(	CONTINUED	)	80
机械的	手指	-	练习	(	持续	)	-

机械手指练习（续）80

['ɛks'vi:] .

XV	.
十五	.

十五、

[bɔ:rd] [fɔ:r; fər] ['stretʃɪŋ] [ðə; ðɪ] ['mʌslz] , [ɪ'speʃəli] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [θʌm] [ænd; ənd]

BOARD	FOR	STRETCHING	THE	MUSCLES	,	ESPECIALLY	THOSE	OF	THE	THUMB	AND
木板	为了	伸展	这	肌肉	,	尤其	那些	的	这	拇指	和

[ðə; ðɪ] ['lɪt(ə)l] ['fɪŋgər] -

THE	LITTLE	FINGER	84
这	小的	手指	-

用于拉伸肌肉（尤其是拇指和小指肌肉）的板 84

[ˌɛks'vi:'aɪ] .

XVI	.
十六	.

十六、

[ɑːn] [strɪŋd] ['ɪnstrʊmənts] [ɪn] [pər'tɪkjələr] .
ON **STRINGED** **INSTRUMENTS** **IN** **PARTICULAR** **.**
在 弦 仪器 在 特别的 .

尤其适用于弦乐器。

[ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] -
THE **WRIST** **OF** **THE** **RIGHT** **HAND** **86**
这 手腕 的 这 正确的 手 -

右手腕 86

[ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ] .
XVII **.**
十七 .

十七、

[kənˌtɪnju'eɪʃ(ə)n] -
CONTINUATION **89**
续篇 -

续89

[ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ'aɪ] .
XVIII **.**
十八 .

十八、

[kənˌtɪnju'eɪʃ(ə)n] .
CONTINUATION **.**
续篇 .

续。

[stə'kɑːtoʊ] -
STACCATO **92**
断奏 -

断奏 92

[ˌɛksˌaɪ'ɛks] .
XIX **.**
十九 .

十九、

[kən'kluːdɪŋ] [ri'maːks] -
CONCLUDING **REMARKS** **95**
总结 评论 -

结语 95

[[ˌpiː 'dʒiː][wʌn]]
[**Pg** **1** **]**
[页 1]

[第1页]

[ˌɪntrə'dʌktəri] [ri'maːks]
INTRODUCTORY **REMARKS**
引言 评论

引言

[ɑːn][ðə; ði]['ɔːrɪdʒɪn][ʌv; əv] [ðɪs] ['sɪstəm] [ʌv; əv] [dʒɪm'næstɪks] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [rɪst] .
ON **THE** **ORIGIN** **OF** **THIS** **SYSTEM** **OF** **GYMNASTICS** **FOR** **THE** **FINGERS** **AND** **WRIST** **.**
在 这 起源 的 这 系统 的 体操 为了 这 手指 和 手腕 .

论手指和手腕体操体系的起源。

[ɪf] ['eni] [wʌn][ʃʊd; ʃəd][dɪ'zaɪər][tuː; tə] [noʊ] [haʊ] [ænd; ənd][ɪn] [wʌt] ['mænər] [aɪ] ,
If **any** **one** **should** **desire** **to** **know** **how** **and** **in** **what** **manner** **I** **,**
如果 任何 一 应该 欲望 到 知道 如何 和 在 什么 方式 我 ,

如果有人想知道我是如何以及以何种方式做到的，

[æz; əz][ə; eɪ]['praɪvət][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] , [keɪm][tuː; tə][hɪt][ə'pɑːn] [ðiːz] [dis'kʌvəriz] , [aɪ] ['ænsər] ['sɪmpli] :

as	a	private	individual	,	came	to	hit	upon	these	discoveries	,	I	answer	simply	:
作为	一个	私人的	个人	,	来了	到	打	之上	这些	发现	,	我	回答	简单地	:

作为一个普通人，当我偶然发现这些现象时，我的回答很简单：

[sɪks] ['jɪrz] [ə'goʊ][aɪ] [tʊk] [maɪ]['fæməli] , ['prɪnsəpli] [kən'sɪstɪŋ] [ʌv; əv] ['dɔtɚz] , [tuː; tə]['dʒɜːrməni] ,

Six	years	ago	I	took	my	family	,	principally	consisting	of	daughters	,	to	Germany	,
六	年	前	我	采取	我的	家庭	,	主要	由	的	女儿们	,	到	德国	,

六年前，我带着家人，主要是女儿们，去了德国。

[tuː; tə][hæv; həv][ðem; ðəm]['edʒukeɪtɪd][ðer; ðər] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [tuː; tə][əb'teɪn][fɔːr; fər][ðem; ðəm]

to	have	them	educated	there	,	and	especially	to	obtain	for	them
到	有	他们	受过教育	那里	,	和	尤其	到	获得	为了	他们

[gʊd] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [ɪn]['mjuːzɪk] .

good	instruction	in	music	.
好的	操作说明	在	音乐	.

让他们在那里接受教育，尤其是让他们接受良好的音乐教育。

[aɪ] [suːn] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] ['meθəd] [ʌv; əv] ['tiːtʃɪŋ] [ðə; ði][ˌpjænəu'fɔːti] [ðen] [ɪn]['dʒen(ə)rəl][juːz]

I	soon	found	that	the	method	of	teaching	the	pianoforte	then	in	general	use
我	很快	成立	那	这	方法	的	教学	这	钢琴	然后	在	一般的	使用

[wʌz; wəz] ['veri] [fə'tiːgɪŋ] [ænd; ənd] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [nəːvs] ;

was	very	fatiguing	and	trying	to	the	nerves	;
曾是	非常	令人疲惫的	和	尝试	到	这	神经	;

我很快发现当时普遍采用的钢琴教学方法非常耗费精力，而且会损害神经；

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [æz; əz]['dʒɜːrməni][stændz][æt; ət][ðə; ði] [hed] [ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l][wɜːrld] ,

at	the	same	time	,	as	Germany	stands	at	the	head	of	the	musical	world	,
在	这	相同的	时间	,	作为	德国	站立	在	这	头	的	这	音乐	世界	,

与此同时，德国正处于世界音乐的前沿，

[ðæt] ['meθəd] , [æz; əz][ə; eɪ]['mætər][ʌv; əv] [kɔːrs] , [mʌst; məst][biː; bi] [kən'sɪdərd] [ðə; ði][best] [wɪtʃ]

that	method	,	as	a	matter	of	course	,	must	be	considered	the	best	which
那	方法	,	作为	一个	事情	的	课程	,	必须	是	经过考虑的	这	最好的	哪个

[wiː; wi][æt; ət]['prez(ə)nt]

we	at	present
我们	在	展示

该方法理所当然地应被视为我们目前所采用的最佳方法。

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌtuː'tuː]]

[	Pg	2	]
[	页	2	]

[第2页]

[noʊ] .

know	.
知道	.

知道。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [ɪn'vestɪgeɪt] [ðæt] ['sɪstəm] [mɔːr] [maɪ'nuːtli] ,

In	order	to	investigate	that	system	more	minutely	,
在	命令	到	调查	那	系统	更多的	精确到分钟	,

为了更详细地研究该系统，

[aɪ] ['vɪzɪtɪd] ['sevrəl] ['mjuːzɪk(ə)l] [skuːlz] [ænd; ənd] [kən'sɜːvəˌtɔːriːz] [fɔːr; fər]['mjuːzɪk][ɪn]['dʒɜːrməni] ,

I	visited	several	musical	schools	and	conservatories	for	music	in	Germany	,
我	到访	一些	音乐	学校	和	温室	为了	音乐	在	德国	,

我参观了德国几所音乐学校和音乐学院，

[ɪn'kwaɪərɪŋ] [wʌt] [wʌz; wəz][ðə; ði]['veri] [best] ['meθəd] [noʊn] [fɔ:r; fər] ['streŋθəniŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz]

inquiring	what	was	the	very	best	method	known	for	strengthening	the	fingers
查询	什么	曾是	这	非常	最好的	方法	已知	为了	强化	这	手指

[ænd; ənd] [rɪst] ,

and	wrist	,
和	手腕	,

询问目前已知的增强手指和手腕力量的最佳方法是什么，

[fɔ:r; fər] ['brɪŋɪŋ] [ðem; ðəm]['ɪntu:]['ɔ:rdər][ænd; ənd] [prɪ'peərɪŋ] [ðem; ðəm][tu:; tə] [pleɪ] [ðə; ði][ˌpjænəu'fɔ:ti]

for	bringing	them	into	order	and	preparing	them	to	play	the	pianoforte
为了	带来	他们	进入	命令	和	准备	他们	到	玩	这	钢琴

?

?
?

为了让它们各就各位，并做好弹奏钢琴的准备?

[ðə; ði] ['ænsər] [aɪ] ['evriwer] [rɪ'si:vd] [wʌz; wəz][æz; əz] ['fɑ:loʊz] :

The	answer	I	everywhere	received	was	as	follows	:
这	回答	我	到处	已收到	曾是	作为	跟随	:

我到处得到的答案都是这样的:

“ [ðə; ði] [tʃi:f] ['dɪfəkəltɪz] [ænd; ənd] [ɪm'pedɪmənts] [tu:; tə][bi:; bi] [ˌoʊvər'kʌm] [ɪn] ['ti:tʃɪŋ] [ðə; ði][pi'ænoʊ]

“	The	chief	difficulties	and	impediments	to	be	overcome	in	teaching	the	piano
“	这	首席	困难	和	障碍	到	是	克服	在	教学	这	钢琴

, [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,

,	the	violin	,
,	这	小提琴	,

“教授钢琴、小提琴时需要克服的主要困难和障碍是:

[ænd; ənd]['ɔ:lmoʊst][ɔ:l] ['ʌðər] ['mju:zɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] , [ɑ:r; ər] ['mʌskjələr] ,

and	almost	all	other	musical	instruments	,	are	muscular	,
和	几乎	全部	其他	音乐	仪器	,	是	肌肉发达的	,

几乎所有其他乐器，都充满力量。

[ænd; ənd][laɪ][ɪn][ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪsts] ;

and	lie	in	the	joints	of	the	fingers	and	wrists	;
和	说谎	在	这	关节	的	这	手指	和	手腕	;

位于手指和手腕的关节处;

[ænd; ənd][ðə; ði]['veri] [best] ['meθəd] [ʌv; əv] ['rendərɪŋ] [ðem; ðəm] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l][ɪz]

and	the	very	best	method	of	rendering	them	strong	and	flexible	is
和	这	非常	最好的	方法	的	渲染	他们	强的	和	灵活的	是

['fri:kwəntli] [ænd; ənd] [pɜ:sɪ'vɪərɪŋlɪ] [tu:; tə] [mu:v] [ðə; ði]['fɪŋgərz] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [ɑ:n][ðə; ði]

frequently	and	perseveringly	to	move	the	fingers	up	and	down	on	the
频繁地	和	坚持不懈	到	移动	这	手指	向上	和	向下	在	这

['ɪnstrəmənt] ,

instrument	,
乐器	,

使手指强壮而灵活的最佳方法是经常且持续地在乐器上上下移动手指。

[prə'zɜ:vɪŋ, prɪ'zɜ:vɪŋ, pri:'zɜ:vɪŋ][ðə; ði][hænd][ɪn][ðə; ði] [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n] .

preserving	the	hand	in	the	same	position	.
保存	这	手	在	这	相同的	位置	.

保持手部位置不变。

[ðɪs] ['mu:vmənt] , [tə'geðər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ju:ʒuəl]['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] , [ɪf] [kən'tɪnju:d] [fɔ:r; fər][faɪv]

This	movement	,	together	with	the	usual	finger	-	exercises	,	if	continued	for	five
这	移动	,	一起	和	这	通常	手指	-	练习	,	如果	持续	为了	五

[ɔ:r][sɪks] ['jɪrz] ,

or	six	years	,
或者	六	年	,

这种运动，再加上通常的手指练习，如果坚持五六年，

[ænd; ənd]['dɪlɪdʒəntli] ['kærid] [aʊt] ,
and **diligently** **carried** **out** **,**
和 勤勉地 携带 出去 ,

并认真执行，

[ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə]['rendər][ðə; ðɪ][dʒɔɪnts][ænd; ənd] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['fɪŋgərz]
is **usually** **sufficient** **to** **render** **the** **joints** **and** **muscles** **of** **the** **fingers**
是 通常 充足的 到 使成为 这 关节 和 肌肉 的 这 手指
['ædʒ(ə)l][ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] ,
agile **and** **flexible** **,**
敏捷 和 灵活的 ,

通常足以使手指的关节和肌肉灵活敏捷。

[ænd; ənd][tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ðɪ]['fɪŋgərz]['dʒen(ə)rəli]['ɪntuː]['ɔːrdər] .
and **to** **bring** **the** **fingers** **generally** **into** **order** **.**
和 到 带来 这 手指 一般来说 进入 命令 .

并使手指大致恢复到正常位置。

" [aɪ][in'kwaiəd] ['fɜːrðər] , " [ɑːr; ər] [ðoʊz] ['eksərsaɪzɪz][nɑːt]['veri] [fə'tiːgɪŋ] ? " [tuː; tə] [wɪtʃ] [aɪ][wʌz; wəz]
" **I** **inquired** **further** **,** **"** **Are** **those** **exercises** **not** **very** **fatiguing** **?** **"** **to** **which** **I** **was**
" 我 询问 更远 , " 是 那些 练习 不是 非常 令人疲惫的 ? " 到 哪个 我 曾是
['ænsər] ,
answered **,**
回答 ,

我进一步问道："这些练习不是很累吗？"得到的回答是：

[[ˌpiː 'dʒiː][θriː]]
[**Pg** **3** **]**
[页 3]

[第3页]

" [ðeɪ] ['sɜːrt(ə)nli][ɑːr; ər]['veri] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][ðə; ðɪ] ['mʌslz] [ænd; ənd] [nəːvs] ;
" **They** **certainly** **are** **very** **trying** **to** **the** **muscles** **and** **nerves** **;**
" 他们 当然 是 非常 尝试 到 这 肌肉 和 神经 ;

"它们确实对肌肉和神经是一种很大的考验；

" [ænd; ənd] ['weðər] " [ðə; ðɪ] [helθ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['stjʊdnts] , [meɪl] [ænd; ənd] ['fiːmeɪl] , [dɪd][nɑːt] ['sʌfər]
" **and** **whether** **"** **the** **health** **of** **the** **students** **,** **male** **and** **female** **,** **did** **not** **suffer**
" 和 无论 " 这 健康 的 这 学生 , 男性 和 女性 , 做过 不是 遭受
[ˌðer'baɪ] ?
thereby **?**
从而 ?

以及"学生（包括男生和女生）的健康是否因此受到影响？"

" [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ðɪ][rɪ'plaɪ][wʌz; wəz] , [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][dɪd] , [ænd; ənd] [ðæt] , [ɪn'diːd] ,
" **to** **which** **the** **reply** **was** **,** **that** **it** **did** **,** **and** **that** **,** **indeed** **,**
" 到 哪个 这 回复 曾是 , 那 它 做过 , 和 那 , 的确 ,

对此，对方的回答是，确实如此，而且，事实上，

[ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz] ['sʌmtaɪmz] ['nesəseri] [fɔːr; fər][ðem; ðəm][tuː; tə] [ˌdɪskən'tɪnjuː] ['pleɪɪŋ] [fɔːr; fər][sʌm; səm]
it **was** **sometimes** **necessary** **for** **them** **to** **discontinue** **playing** **for** **some**
它 曾是 有时 必要的 为了 他们 到 中止 玩耍 为了 一些
[mʌnθs] ; [bʌt; bət] [ðen] [ðeɪ] ['ædɪd] ,
months **;** **but** **then** **they** **added** **,**
几个月 ; 但 然后 他们 额外 ,

有时他们不得不停止比赛几个月；但后来他们又补充说，

“ [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪ'membər] [ðæt] ['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ] [ðə; ði][piˈænoʊ][wʌz; wəz][ɪn][ɪt'self]

“	It	must	be	remembered	that	learning	to	play	the	piano	was	in	itself
“	它	必须	是	记得	那	学习	到	玩	这	钢琴	曾是	在	本身

[æt; ət][ɔːl] [taɪmz] [əˈtendid] [wɪð; wɪθ] ['veri] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['dɪfəkəltɪz] .

at	all	times	attended	with	very	considerable	difficulties	.
在	全部	时代	参加	和	非常	大量	困难	.

“必须记住，学习弹钢琴本身在任何时候都伴随着相当大的困难。”

” [aɪ] [əb'zɜːrvd] [ðæt] [ðɪs] [rɪ'zʌlt] [wʌz; wəz] ['riːəli] [lə'mentəb(ə)l] ;

”	I	observed	that	this	result	was	really	lamentable	;
”	我	观察到	那	这	结果	曾是	真的	令人惋惜的	;

“我注意到这个结果实在令人遗憾;

[ænd; ənd][inˈkwaiəd] ['weðər] [ðer; ðər][dɪd][nɑːt][ɪg'zɪst]['eni] ['ʌðər] ['meθəd] [fɔːr; fər] [əb'teɪnɪŋ] [ðə; ði]

and	inquired	whether	there	did	not	exist	any	other	method	for	obtaining	the
和	询问	无论	那里	做过	不是	存在	任何	其他	方法	为了	获得	这

[seɪm] [end][ænd; ənd] [bɪ'kʌmɪŋ] [prə'fɪʃ(ə)nt] [ɑːn][ðə; ði][piˈænoʊ] ?

same	end	and	becoming	proficient	on	the	piano	?
相同的	结尾	和	成为	精通	在	这	钢琴	?

他询问是否还有其他方法可以达到同样的目的，即精通钢琴?

[tuː; tə] [ðɪs] [aɪ] [rɪ'siːvd] [ə; eɪ] ['negətɪv] ['ænsər] , [ænd; ənd][wʌz; wəz] [ə'gen] [toʊld] , “ ['æftər][ɔːl]

To	this	I	received	a	negative	answer	,	and	was	again	told	,	“	After	all
到	这	我	已收到	一个	消极的	回答	,	和	曾是	再次	讲述	,	“	后	全部

['pɑːsəb(ə)l][ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] ,

possible	experiments	,
可能的	实验	,

对此我得到了否定的答复，并再次被告知：“经过所有可能的实验，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][əˈpɪnjən][ʌv; əv][ɔːl]['ɑːrtɪsts][ænd; ənd] ['tiːtʃərz] [æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt][taɪm] ,

it	is	the	opinion	of	all	artists	and	teachers	at	the	present	time	,
它	是	这	观点	的	全部	艺术家	和	教师	在	这	展示	时间	,

这是目前所有艺术家和教师的普遍看法。

[ɪn][ɔːl] ['sɪtiz] [ɪn] ['jʊrəp] ,

in	all	cities	in	Europe	,
在	全部	城市	在	欧洲	,

在欧洲所有城市，

[ðæt] [ðə; ði] ['meθəd] [əˈl(j)uːd] [tuː; tə][ɪz][ðə; ði][moʊst][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][ʌv; əv] ['eni] [wiː; wi] [noʊ] [fɔːr; fər]

that	the	method	alluded	to	is	the	most	effective	of	any	we	know	for
那	这	方法	暗示	到	是	这	最多	有效的	的	任何	我们	知道	为了

[ɪm'pɑːrtɪŋ] ['kwɪknəs] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ][tuː; tə][ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪst] .

imparting	quickness	and	flexibility	to	the	joints	of	the	fingers	and	wrist	.
传授	速度	和	灵活性	到	这	关节	的	这	手指	和	手腕	.

上述方法是我们所知的增强手指和手腕关节灵活性和敏捷性的最有效方法。

” [naʊ] [ɑːn][əbˈzəviŋ, ɔb-] [ðæt] [maɪ] ['dɔtɜ-z] ['sʌfərd] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænər] , [aɪ] [sed] [tuː; tə]

”	Now	on	observing	that	my	daughters	suffered	in	the	same	manner	,	I	said	to
”	现在	在	观察	那	我的	女儿们	遭受	在	这	相同的	方式	,	我	说	到

[maɪ'self] ,

myself	,
我	,

“现在，当我发现我的女儿们也遭受着同样的痛苦时，我对自己说：

[[ˌpiː 'dʒiː][fɔːr]]

[	Pg	4	]
[	页	4	]

“ [ðer; ðər][mʌst; məst] ['ʃʊrli] [bi:; bi] ['sʌmθɪŋ] [rɔ:ŋ] [hɪr] .
“ **There must surely be something wrong here .**
“ 那里 必须 一定 是 某物 错误的 这里 .

“这里肯定出了什么问题。”

” [ænd; ənd] [hɪr] [aɪ] [wʊd] ['menʃ(ə)n][ðə; ði][fækt][ðæt] [wen] [aɪ][wʌz; wəz] - [ɔ:r] - ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ]
” **And here I would mention the fact that when I was 12 or 13 years of age**
” 和 这里 我 会 提到 这 事实 那 什么时候 我 曾是 - 或者 - 年 的 年龄
[aɪ] [lɜ:rnt] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,
I learnt the violin ,
我 学会了 这 小提琴 ,

“在这里我想提一下，我12、13岁的时候开始学习小提琴，

[ænd; ənd] ['æftərwərdz] [fɔ:r; fər] ['ʌpwərdz] [ʌv; əv] - ['jɪrz] [ˌdɪskən'tɪnju:d] [ˌaɪ 'ti:] .
and afterwards for upwards of 35 years discontinued it .
和 然后 为了 向上 的 - 年 已停产 它 .

之后长达 35 年的时间里，这项业务一直处于停产状态。

[bʌt; bət]['leɪtər][ɪn][laɪf] , [di'zaiərɪŋ][tu:; tə] [ə'kʌmpəni] [maɪ] ['tʃɪldrən] ,
But later in life , desiring to accompany my children ,
但 之后 在 生活 , 渴望 到 陪伴 我的 孩子们 ,

但后来，为了陪伴我的孩子们，

[aɪ][wʌz; wəz] [ɪn'djʊst] [tu:; tə] [teɪk] [ʌp][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] [ə'gen] .
I was induced to take up the violin again .
我 曾是 诱导 到 拿 向上 这 小提琴 再次 .

我被劝说重新开始拉小提琴。

[aɪ] [ðen] [faʊnd] [ðæt] ,
I then found that ,
我 然后 成立 那 ,

然后我发现，

[ɔ:l'ðoʊ] [aɪ][wʌz; wəz][ɪn][ɔ:l] ['ʌðər] [rɪ'spɛkts, ri:'spɛkts, rə'spɛks, ri:'spɛks] [ɪk'si:dɪŋli] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd]
although I was in all other respects exceedingly strong and
虽然 我 曾是 在 全部 其他 尊重 非常 强的 和
['helθi] [ænd; ənd]['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv][ɔ:l] [æθ'letɪk] ['eksərsaɪzɪz] ,
healthy and capable of all athletic exercises ,
健康 和 有能力的 的 全部 运动 练习 ,

虽然我在其他所有方面都非常强壮健康，能够进行所有体育锻炼，

[maɪ]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hænd][ɪn][ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] [bɪ'keɪm] ['peɪnfəli] [fə'ti:gd] .
my fingers and hand in a few minutes became painfully fatigued .
我的 手指 和 手 在 一个 很少 分钟 成为 痛苦地 疲劳 .

几分钟后，我的手指和手就感到剧烈的疲劳和疼痛。

[ðə; ði] [seɪm] [rɪ'zʌlt] ['fɑ:loʊd] [wen'evər] [aɪ] [tʊk] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn][ɪn][hænd] , — [ɪn][fækt] ,
The same result followed whenever I took the violin in hand , — in fact ,
这 相同的 结果 随后 每当 我 采取 这 小提琴 在 手 , — 在 事实 ,

每当我拿起小提琴，结果都一样——事实上，

[aɪ] [faʊnd] [ðæt] [maɪ]['fɪŋgərz][wɜ:r; wər][ðə; ði]['oʊnli] [wi:k] [pɑ:rts][ʌv; əv][maɪ]['bɑ:di] .
I found that my fingers were the only weak parts of my body .
我 成立 那 我的 手指 是 这 仅有的 虚弱的 部分 的 我的 身体 .

我发现我的手指是我身上唯一比较薄弱的部位。

[ðɪs] ['hæpənd] [ə; eɪ] [fju:] ['jɪrz] [ə'goʊ] , [ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [wen] [ðə; ði] [ə'bʌv] - ['menʃ(ə)nd]
This happened a few years ago , about the same time when the above - mentioned
这 发生 一个 很少 年 前 , 关于 这 相同的 时间 什么时候 这 多于 - 提及
[in'kwaiəriz] [tʊk] [pleɪs] ,
inquiries took place ,
查询 采取 地方 ,

这件事发生在几年前，大约与上述调查进行的时间相同。

[ɪk'saɪtɪŋ] [ɪn][ˌem 'iː] [greɪt] [sər'praɪz] [ænd; ənd][æn; ən] ['ɜːrnɪst] [dɪ'zaɪər][tuː; tə] [sɜːrtʃ] ['ɪntuː][ðə; ði] [kɔːz] .

exciting	in	me	great	surprise	and	an	earnest	desire	to	search	into	the	cause	.
激动人心	在	我	伟大的	惊喜	和	一个	认真	欲望	到	搜索	进入	这	原因	.

这让我既兴奋又惊讶，并强烈渴望探究原因。

[aɪ] [θɔːt] [tuː; tə][maɪ'self] , “ [ðer; ðər][mʌst; məst][ˌʌndər'laɪ][sʌm; səm] [ˌʌn'noʊn] ['hɪd(ə)n] [kɔːz] [tuː; tə]

I	thought	to	myself	,	“	There	must	underlie	some	unknown	hidden	cause	to
我	想法	到	我	,	“	那里	必须	底层	一些	未知	隐	原因	到

[ə'kaʊnt] [fɔːr; fər] [ðɪs] [fə'nɑːmɪnən] .

account	for	this	phenomenon	.
帐户	为了	这	现象	.

我心想：“这种现象背后一定存在一些未知的隐藏原因。”

[aɪ] [wɪl] ['θɜːrəli] [proʊb] [ðə; ði] ['mætər] .

I	will	thoroughly	probe	the	matter	.
我	将要	彻底	探测	这	事情	.

我会彻底调查此事。

” [fɔːr; fər] [ðɪs] ['pɜːrpəs] [aɪ] [naʊ] [pʊt][maɪ'self][ɪn][ðə; ði] [weɪ] [ʌv; əv] [ðoʊz] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəli] [huː] [ɜːrn]

”	For	this	purpose	I	now	put	myself	in	the	way	of	those	individually	who	earn
”	为了	这	目的	我	现在	放	我	在	这	方式	的	那些	单独	WHO	赚

[ðer; ðər] [bred] [baɪ][ðə; ði] [swet] [ʌv; əv][ðer; ðər] [braʊ] ,

their	bread	by	the	sweat	of	their	brow	,
他们的	面包	经过	这	汗	的	他们的	眉头	,

“为此，我挺身而出，站在那些靠辛勤劳动挣钱养家糊口的人们一边。”

[vɪz] . , [ðə; ði] [smɪθ] , [ðə; ði]['dʒɔɪnər] , [ðə; ði]

viz	.	,	the	smith	,	the	joiner	,	the
即	.	,	这	史密斯	,	这	木工	,	这

即铁匠、木匠、

[[ˌpiː 'dʒiː][faɪv]]

[	Pg	5	]
[	页	5	]

[第5页]

['brɪkleɪər] , [ðə; ði] ['leɪbərər] , [ðə; ði]['pez(ə)nt] , [ðə; ði] ['gɑːrdnər] , [ðə; ði] [wʊd] - ['kʌtər] , [ðə; ði]

bricklayer	,	the	labourer	,	the	peasant	,	the	gardener	,	the	wood	-	cutter	,	the
瓦工	,	这	劳动者	,	这	农民	,	这	园丁	,	这	木头	-	刀具	,	这

['maɪnər] ,

miner	,
矿工	,

泥瓦匠、劳工、农民、园丁、伐木工、矿工

& [siː] . & [siː] . [aɪ] [faʊnd] [ðæt] [ɔːl] [ðiːz] ['pɝːsənz] [wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər][ɑːrmz] ,

&	c	.	&	c	.	I	found	that	all	these	persons	work	with	their	arms	,
&	c	.	&	c	.	我	成立	那	全部	这些	人	工作	和	他们的	武器	,

等等。等等。我发现这些人都是用手臂工作的，

[ænd; ənd] [ˌðer'baɪ] [ə'kwaɪər] ['mʌs(ə)l] [laɪk] [stiːl] [ænd; ənd][ɑːrmz][laɪk]['dʒaiənts] ;

and	thereby	acquire	muscle	like	steel	and	arms	like	giants	;
和	从而	获得	肌肉	喜欢	钢	和	武器	喜欢	巨人	;

从而获得钢铁般的肌肉和巨人般的臂膀；

[bʌt; bət] [ðæt] [nʌn] [ʌv; əv][ðem; ðəm][wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['fɪŋgərz] .

but	that	none	of	them	work	with	their	fingers	.
但	那	没有任何	的	他们	工作	和	他们的	手指	.

但他们都不是用手指工作的。

['æftər] [ðɪs] [aɪ] ['vɪzɪtɪd] [bɔɪz] - [ænd; ənd]['gɝ:lz] - [sku:lz] , [ænd; ənd]['ɔ:lsoʊ] [əb'zɜ:rvd] [ðem; ðəm][ɪn]

After	this	I	visited	boys	'	and	girls	'	schools	,	and	also	observed	them	in
后	这	我	到访	男孩们	-	和	女孩们	-	学校	,	和	还	观察到	他们	在

[ðer; ðər] ['fæməliz] ;

their	families	;
他们的	家庭	;

此后，我走访了男校和女校，并观察了他们在家庭中的生活；

[ænd; ənd][ðer; ðər][aɪ] [faʊnd] [ə'gen] [ðæt] ['nɪrli] [ɔ:l][ʌv; əv][ðem; ðəm][ɪn][ðer; ðər][wɜ:rk] [meɪd] [noʊ][ju:z]

and	there	I	found	again	that	nearly	all	of	them	in	their	work	made	no	use
和	那里	我	成立	再次	那	几乎	全部	的	他们	在	他们的	工作	制成	不	使用

[ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] .

of	the	fingers	.
的	这	手指	.

在那里我又发现，他们几乎所有人在工作中都没有用到手指。

[ðə; ði] [seɪm] [ˌɑ:bzər'veɪʃ(ə)n][aɪ] [meɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['edʒukeɪtɪd] ['klæsɪz] , [ʌv; əv] ['evri] [eɪdʒ][ænd; ənd]

The	same	observation	I	made	with	the	educated	classes	,	of	every	age	and
这	相同的	观察	我	制成	和	这	受过教育	课程	,	的	每一个	年龄	和

[seks] .

sex	.
性别	.

我对各个年龄段、各种性别的受过教育的阶层都观察到了同样的现象。

[ðɪs] [dɪ'skʌvərd] [tu:; tə][ˌem 'i:][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ɑ:r; ər] [ɪk'stri:mli]

This	discovered	to	me	the	fact	that	the	muscles	of	the	fingers	are	extremely
这	发现	到	我	这	事实	那	这	肌肉	的	这	手指	是	极其

['lɪt(ə)l] ['eksəd] [ɪn][ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri] [ˌɑ:kjə'peɪʃənz] [ʌv; əv][laɪf] ;

little	exercised	in	the	ordinary	occupations	of	life	;
小的	锻炼	在	这	普通的	职业	的	生活	;

这让我意识到，在日常生活中，手指肌肉很少得到锻炼；

[ænd; ənd][mʌst; məst] , ['ðerfɔ:r] , [ɑ:n][ˌfɪziə'lɑ:dʒɪk(ə)l] [graʊnd] , [bi:; bi] [wi:k] ; [ə; eɪ][fækt][ʌv; əv] [mʌtʃ]

and	must	,	therefore	,	on	physiological	ground	,	be	weak	;	a	fact	of	much
和	必须	,	所以	,	在	生理	地面	,	是	虚弱的	;	一个	事实	的	很多

[ɪm'pɔ:rt(ə)ns] .

importance	.
重要性	.

因此，从生理角度来看，必然是虚弱的；这是一个非常重要的事实。

[aɪ] [ðen] [rɪ'per] [tu:; tə][ðə; ði][moʊst] [rɪ'naʊnd] [dʒɪm'næstɪk] [is'tæbliʃmənts] [ʌv; əv][ðə; ði]['kɑ:ntɪnənt]

I	then	repaired	to	the	most	renowned	gymnastic	establishments	of	the	Continent
我	然后	已修复	到	这	最多	著名	体操	机构	的	这	大陆

,

,

,

然后我前往了欧洲大陆最著名的体操训练机构。

[ænd; ənd] ['bɛgd] [tu:; tə][bi:; bi] [ʃoʊn] [ɔ:l][ðə; ði] ['verid] [dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] ['præktɪst] [ɑ:n][ðə; ði]

and	begged	to	be	shown	all	the	varied	gymnastic	exercises	practised	on	the
和	乞求	到	是	所示	全部	这	多种多样	体操	练习	已实践	在	这

['bɑ:di] ,

body	,
身体	,

并恳求展示所有在身上进行的各种体操练习，

[frʌm; frəm][ðə; ði] [kraʊn] [ʌv; əv][ðə; ði] [hed] [tu:; tə][ðə; ði][soʊl][ʌv; əv][ðə; ði] [fʊt] ,

from	the	crown	of	the	head	to	the	sole	of	the	foot	,
从	这	王冠	的	这	头	到	这	唯一	的	这	脚	,

从头顶到脚底，

[ænd; ənd] [wen] [ɔ:l] [ðiːz] ['veriəs] ['muːvmənts] [hæd; həd] [bɪn] [ɪg'zɪbɪtɪd] [bɪ'fɔːr] [ˌem 'iː] , [aɪ]
and 和 **when** 什么时候 **all** 全部 **these** 这些 **various** 各种各样的 **movements** 移动 **had** 有 **been** 到过 **exhibited** 展出 **before** 前 **me** 我 **,** , **I** 我
[in'kwaiəd] “ [bʌt; bət] [wer]
inquired 询问 **“** “ **But** 但 **where** 在哪里

当所有这些不同的动作都展示在我面前之后，我问道：“但是，它们究竟在哪里呢？”

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]
[[**Pg** 页 **6** 6 **]**]

[第6页]

[ɑːr; ər][jʊr; jər][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ðɪ]['fɪŋgərz] ? ”
are 是 **your** 你的 **gymnastic** 体操 **exercises** 练习 **for** 为了 **the** 这 **fingers** 手指 **?** ? **”** ”

你的体操练习是针对手指的吗?

“ [wiː; wi][hæv; həv] [nʌn] . ”
“ “ **We** 我们 **have** 有 **none** 没有任何 **.** . **”** ”

“我们没有。”

“ [waɪ] ? ”
“ “ **Why** 为什么 **?** ? **”** ”

“为什么？ ”

“ [wiː; wi]['nevər] [θɔːt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] . ”
“ “ **We** 我们 **never** 绝不 **thought** 想法 **of** 的 **it** 它 **.** . **”** ”

“我们从未想过这一点。”

“ [bʌt; bət] [ðeɪ] [rɪ'kwaɪər][ðem; ðəm] ['ʃʊrli] [æz; əz] [mʌtʃ] [ɔːr] [mɔːr] [ðæn; ðən][ɔːl] ! ”
“ “ **But** 但 **they** 他们 **require** 要求 **them** 他们 **surely** 一定 **as** 作为 **much** 很多 **or** 或者 **more** 更多的 **than** 比 **all** 全部 **!** ! **”** ”

“但他们对这些物质的需求肯定不亚于甚至超过所有人！ ”

“ [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz]['nevər] [ə'kɜːrd] [tuː; tə][ˌjuː 'es] ; [wiː; wi][dɪd][nɑːt] [noʊ] [ðə; ðɪ]['fɪŋgərz][rɪ'kwaɪərd]
“ “ **It** 它 **has** 有 **never** 绝不 **occurred** 发生 **to** 到 **us** 我们 **;** ; **we** 我们 **did** 做过 **not** 不是 **know** 知道 **the** 这 **fingers** 手指 **required** 必需的
[dʒɪm'næstɪks] ,
gymnastics 体操 **,** ,

“我们从未想到过这一点；我们不知道这些手指需要体操技巧。”

[ænd; ənd] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɪn] [ɪn'taɪərli] [ˌoʊvər'lʊkt] .
and 和 **they** 他们 **have** 有 **been** 到过 **entirely** 完全 **overlooked** 被忽视的 **.** .

它们完全被忽视了。

” [ðɪs] [dis'kləuzd] [tuː; tə][ˌem 'iː] [ə'nʌðər] [greɪt] [fækt] ; ['neɪmli] ,
” ” **This** 这 **disclosed** 披露 **to** 到 **me** 我 **another** 其他 **great** 伟大的 **fact** 事实 **;** ; **namely** 即 **,** ,

“这让我明白了另一个重要的事实；那就是，

[ðæt] [ðə; ðɪ] ['fɪŋgərz] [ɑːr; ər] [ðə; ðɪ]['oʊnli] ['æktɪv] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['hjuːmən]['bɑːdi][tuː; tə] [wɪtʃ] [ə; eɪ]
that 那 **the** 这 **fingers** 手指 **are** 是 **the** 这 **only** 仅有的 **active** 积极的 **members** 成员 **of** 的 **the** 这 **human** 人类 **body** 身体 **to** 到 **which** 哪个 **a** 一个
['prɑːpərli] ['kɔnstitjuːtid] ['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][hæz; həz][nɑːt] [bɪn] [ə'plaɪd] .
properly 适当地 **constituted** 构成 **system** 系统 **of** 的 **gymnastic** 体操 **exercises** 练习 **has** 有 **not** 不是 **been** 到过 **applied** 应用 **.** .

手指是人体唯一尚未进行过正规体操锻炼的活跃部位。

[aɪ] [ˌðerə'pɑːn] ['vɪzɪtɪd] ['haʊzɪz] [ænd; ənd] [ˌɪnstɪ'tuʃənz] [wer] [men] [duː] [wɜːrk] [wɪð; wɪθ] [ðer; ðər] ['fɪŋgərz]

I	thereupon	visited	houses	and	institutions	where	men	do	work	with	their	fingers
我	于是	到访	房屋	和	机构	在哪里	男人	做	工作	和	他们的	手指

,

,

,

于是我走访了一些男性从事手指工作的房屋和机构，

[vɪz] . , [wer] ['kɑːrvər] [ɪn] [wʊd] [ænd; ənd] ['aɪvəri] , [ɪn] [stiːl] , ['kɑːpər] , [ænd; ənd] [stoʊn] , ['peɪntəz]

viz	.	,	where	carvers	in	wood	and	ivory	,	in	steel	,	copper	,	and	stone	,	painters
即	.	,	在哪里	雕刻家	在	木头	和	象牙	,	在	钢	,	铜	,	和	石头	,	画家

[ænd; ənd] [drɑːftsmən, dræfts-] ,

and	draughtsmen	,
和	绘图员	,

即，木雕、象牙雕刻、钢雕、铜雕、石雕的工匠，以及画家和绘图员，

['wɑːtʃmeɪkər] [ænd; ənd] [faɪn] ['mekəˌnɪst] , ['spinəz] [ænd; ənd] ['wiːvəz] , ['printərz] [ænd; ənd]

watchmakers	and	fine	mechanists	,	spinners	and	weavers	,	printers	and
钟表匠	和	美好的	机械论者	,	旋转器	和	织工	,	打印机	和

[kəm'pɑːzɪtər] , & [siː] . , [draɪv] [ðer; ðər] [treɪd] ,

compositors	,	&	c	.	,	drive	their	trade	,
排版机	,	&	c	.	,	驾驶	他们的	贸易	,

钟表匠、精密机械师、纺纱工、织布工、印刷工、排字工等等，推动着他们的行业发展。

[ænd; ənd] ['æftər] [ðæt] , ['piːp(ə)l] [huː] [ɑːr; ər] [ɪn] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ʌv; əv] ['raɪtɪŋ] [mʌtʃ] , [ænd; ənd] ['iːv(ə)n]

and	after	that	,	people	who	are	in	the	habit	of	writing	much	,	and	even
和	后	那	,	人们	WHO	是	在	这	习惯	的	写作	很多	,	和	甚至

[ðə; ði] [hoʊl] [deɪ] ,

the	whole	day	,
这	所有的	天	,

之后，那些习惯于大量写作，甚至整天写作的人，

[sʌtʃ] [æz; əz] ['ɔːθəz] , ['kɑːpiɪsts] , [klɑːks] , [stə'nɑːgrəfər] , [lɪ'θɑːgrəfər] , [æz; əz] [wel] [æz; əz]

such	as	authors	,	copyists	,	clerks	,	stenographers	,	lithographers	,	as	well	as
这样的	作为	作者	,	抄写员	,	职员	,	速记员	,	石版印刷商	,	作为	出色地	作为

[ænd; ənd] ['wɜːkwɪmɪn] ;

sempstresses	and	workwomen	;
女裁缝	和	女工	;

例如作家、抄写员、职员、速记员、石印员，以及女裁缝和女工；

— [ɪn] [ʃɔːrt] , [ɔːl] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [mʌtʃ] ['fɪŋgər] - [wɜːrk] , [ɔːr] [ɜːrn] [ðer; ðər] ['lɪvɪŋ] [baɪ] [ðer; ðər]

—	in	short	,	all	those	who	have	much	finger	-	work	,	or	earn	their	living	by	their
—	在	短的	,	全部	那些	WHO	有	很多	手指	-	工作	,	或者	赚	他们的	活的	经过	他们的

['fɪŋgərz] .

fingers	.
手指	.

简而言之，就是所有从事大量手指工作或以手指为生的人。

[ænd; ənd] [hɪr] [aɪ] [əb'zɜːrvd] [ɔːl] [kaɪndz] [ʌv; əv] ['fɪŋgər] [dɪ'ziːzɪz] , [sʌtʃ] [æz; əz]

And	here	I	observed	all	kinds	of	finger	diseases	,	such	as
和	这里	我	观察到	全部	种类	的	手指	疾病	,	这样的	作为

在这里，我观察到了各种各样的手指疾病，例如

[[ˌpiː 'dʒiː]['sɛvən]]

[	Pg	7	]
[	页	7	]

['stɪfnəs] [ʌv; əv][ðə; ði][dʒɔɪnts][ænd; ənd] [lɪmz] , ['raɪtɚz] - [kræmp] , [hændz][ænd; ənd] [fɔːr'ɑːmz]

stiffness	of	the	joints	and	limbs	,	writers	'	cramp	,	hands	and	forearms
刚性	的	这	关节	和	四肢	,	作家	-	抽筋	,	双手	和	前臂

[dɪ'bɪlɪteɪtɪd] [ɪn][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] [dɪ'griː] ,

debilitated	in	the	highest	degree	,
虚弱的	在	这	最高	程度	,

关节和四肢僵硬，书写痉挛，手和前臂极度虚弱，

['perəlaɪzd] [lɪmz] , ['nɜːrvəs] ['wiːknəs] , & [siː] .

paralyzed	limbs	,	nervous	weakness	,	&	c	.
瘫痪	四肢	,	紧张的	弱点	,	&	c	.

四肢瘫痪、神经衰弱等。

[ðen] [aɪ] [sed] [tuː; tə][maɪ'self] , “ [ə; eɪ] [laɪt] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [dɑːn] [ə'pɑːn][ˌem 'iː] .

Then	I	said	to	myself	,	“	A	light	begins	to	dawn	upon	me	.
然后	我	说	到	我	,	“	一个	光	开始	到	黎明	之上	我	.

然后我对自己说：“我恍然大悟。”

[aɪ][faɪnd] , [fɜːrst] , [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgərz][ɑːr; ər][ðə; ði] [liːst] ['eksəd] , [ɪn][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] [ˌɑːkjə'peɪʃənz]

I	find	,	first	,	that	the	fingers	are	the	least	exercised	,	in	the	ordinary	occupations
我	寻找	,	第一的	,	那	这	手指	是	这	至少	锻炼	,	在	这	普通的	职业

[ʌv; əv][laɪf] ,

of	life	,
的	生活	,

首先，我发现，在日常生活中，手指是最缺乏锻炼的部位。

[ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði] ['æktɪv] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ; ['sekəndli] ,

of	all	the	active	members	of	the	body	;	secondly	,
的	全部	这	积极的	成员	的	这	身体	;	第二	,

身体所有活跃成员；其次，

[ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ɑːn] [ðæt] [ə'kaʊnt] ['relətɪvli] [ænd; ənd] [ˌfɪziə'lɑːdʒɪkli] [ðə; ði] ['wiːkəst] ; [ænd; ənd] ,

that	they	are	on	that	account	relatively	and	physiologically	the	weakest	;	and	,
那	他们	是	在	那	帐户	相对地	和	生理学	这	最弱	;	和	,

['θɜːrdli] ,

thirdly	,
第三	,

因此，它们在生理和体质上相对最弱；第三，

[ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ][ðə; ði]['oʊnli]['æktɪv] ['membər] [wɪtʃ] [ɑːr; ər][nɑːt] [ˌdʒɪm'næstɪkli] [treɪnd]

that	they	are	also	the	only	active	members	which	are	not	gymnastically	trained
那	他们	是	还	这	仅有的	积极的	成员	哪个	是	不是	体操	受过训练

[ænd; ənd] ['triːtɪd] .

and	treated	.
和	治疗	.

他们也是唯一没有接受过体操训练和治疗的现役成员。

[aɪ][mʌst; məst][kən'sɪdər][ðə; ði]['mætər] [naʊ] [ˌænə'tɑːmɪkli] , [ˌfɪziə'lɑːdʒɪkli] , [ænd; ənd] [ˌdʒɪm'næstɪkli]

I	must	consider	the	matter	now	anatomically	,	physiologically	,	and	gymnastically
我	必须	考虑	这	事情	现在	解剖学	,	生理学	,	和	体操

.

:

.

我现在必须从解剖学、生理学和体操学的角度来考虑这个问题。

” [ænd; ənd][aɪ][ˌfɔːrθ'wɪθ; ˌfɔːrθ'wɪð][bɪ'gæn][tuː; tə] [meɪk] [ɔːl]['sɔrts][ʌv; əv][ɑːr'tɪstɪk][ænd; ənd][mə'kænɪk(ə)l]

”	And	I	forthwith	began	to	make	all	sorts	of	artistic	and	mechanical
”	和	我	立即	开始	到	制作	全部	排序	的	艺术	和	机械的

[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] ,

experiments	,
实验	,

于是我立即开始进行各种艺术和机械实验，

[fɔːr; fər][ðə; ði] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ['eksəsaɪzɪŋ] , ['stretʃiŋ] , [ænd; ənd] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ði]

for	the	purpose	of	gymnastically	exercising	,	stretching	,	and	developing	the
为了	这	目的	的	体操	锻炼	,	伸展	,	和	发展	这

['mʌslz] , [ðə; ði] ['lɪgəmənts] ,

muscles	,	the	ligaments	,
肌肉	,	这	韧带	,

为了进行体操锻炼、拉伸和发展肌肉、韧带，

[ænd; ənd][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hændz][ɪn][ɔːl][də'rekʃ(ə)nz] ,

and	joints	of	the	fingers	and	hands	in	all	directions	,
和	关节	的	这	手指	和	双手	在	全部	方向	,

手指和手部的各个关节，

[soʊ][æz; əz][tuː; tə]['streŋ(k)θ(ə)n][ænd; ənd] [prɪ'per] [ðem; ðəm][fɔːr; fər] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][pi'ænoʊ][ænd; ənd]

so	as	to	strengthen	and	prepare	them	for	playing	the	piano	and
所以	作为	到	加强	和	准备	他们	为了	玩耍	这	钢琴	和

[ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,

the	violin	,
这	小提琴	,

以便增强他们演奏钢琴和小提琴的能力，并为他们做好准备。

[æz; əz] [wel] [æz; əz] ['ʌðər] ['ɪnstrʊmənts] , [ænd; ənd][fɔːr; fər][ɔːl][kaɪndz][ʌv; əv]['fɪŋgər] - [wɜːrk][ænd; ənd]

as	well	as	other	instruments	,	and	for	all	kinds	of	finger	-	work	and
作为	出色地	作为	其他	仪器	,	和	为了	全部	种类	的	手指	-	工作	和

['hændikræft] .

handicraft	.
手工业	.

以及其他乐器，并适用于各种指法和手工制作。

[ɪn] ['duːɪŋ] [soʊ][aɪ] ['stʌdid] [ðə; ði] [ˌfɪzi'ɑːlədʒi] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] , [ænd; ənd]

In	doing	so	I	studied	the	physiology	of	the	muscles	and	ligaments	,	and
在	正在做	所以	我	研究	这	生理	的	这	肌肉	和	韧带	,	和

[də'rektɪd] [ɪ'speʃl]

directed	especial
指导	特别的

在此过程中，我研究了肌肉和韧带的生理学，并专门指导了.....

[[ˌpiː 'dʒiː][eɪt]]

[	Pg	8	]
[	页	8	]

[第 8 页]

[ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] ['trænzvɜːrs] [ˌmetə'kɑːrpl] ['lɪgəmənt] .

attention	to	the	transverse	metacarpal	ligament	.
注意力	到	这	横	掌骨	韧带	.

注意横掌韧带。

[ɪn] [kəm'pɛrɪŋ] [ðɪs] [ə'nætəmi] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['dɪfəkəltɪz] [ɪk'spɪriənst] ,

In	comparing	this	anatomy	with	the	difficulties	experienced	,
在	比较	这	解剖学	和	这	困难	经验丰富的	,

将这种解剖结构与遇到的困难进行比较，

[aɪ] [sɔːt] [tuː; tə] [dɪ'skʌvər] [ə; eɪ] [miːnz] [mɔːr] [pər'tɪkjələrli] [ʌv; əv] ['stretʃiŋ] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ɔːr]

I	sought	to	discover	a	means	more	particularly	of	stretching	the	ligaments	or
我	寻求	到	发现	一个	方法	更多的	特别	的	伸展	这	韧带	或者

['bændz] [wɪtʃ] [rʌn] [træns'vəːsli] [ə'krɔːs] [ðə; ði][hændz][ænd; ənd] ['nʌklz] .

bands	which	run	transversely	across	the	hands	and	knuckles	.
乐队	哪个	跑步	横向	穿过	这	双手	和	指关节	.

我试图找到一种方法，更具体地说，是拉伸横跨手和指关节的韧带或带状物。

[ðɪs] [aɪ][səkˈsiːdəd, səkˈsiːdɪd][ɪn][ɪˈfɛktɪŋ, ˈiːfɛktɪŋ] , [ænd; ənd] [ðen] [aɪ] [dɪˈskʌvərd] , [tuː; tə][maɪ]
This **I** **succeeded** **in** **effecting** **,** **and** **then** **I** **discovered** **,** **to** **my**
这 我 成功了 在 产生影响 , 和 然后 我 发现 , 到 我的
[əˈstɑːnɪʃmənt] ,
astonishment **,**
惊讶 ,

我成功地做到了这一点，然后令我惊讶的是，我发现

[ðæt] [ðə; ði]['moʊmənt][aɪ][hæd; həd] [əˈplaɪd] [maɪ][dʒɪmˈnæstɪk] ['muːvmənts] [tuː; tə] [ðiːz] [staʊt] [ænd; ənd]
that **the** **moment** **I** **had** **applied** **my** **gymnastic** **movements** **to** **these** **stout** **and**
那 这 片刻 我 有 应用 我的 体操 移动 到 这些 肥硕 和
['veri] ['ɑːbstɪnət] [ɪˈlæstɪk]['bændz] ,
very **obstinate** **elastic** **bands** **,**
非常 顽固 松紧带 乐队 ,

当我把体操动作运用到这些结实而又非常顽固的弹力带上时，

[ðə; ði] ['mʌslz] [bɪ'keɪm] [ˌɪnstən'teɪniəsli] [luːsər] , [ænd; ənd] [muːvd] [wɪð; wɪθ] ['greɪtli] [ɪn'kriːst]
the **muscles** **became** **instantaneously** **looser** **,** **and** **moved** **with** **greatly** **increased**
这 肌肉 成为 瞬间 松散 , 和 已搬 和 非常 增加
['friːdəm] [ænd; ənd][ə'dʒɪlətɪ] .
freedom **and** **agility** **.**
自由 和 敏捷 .

肌肉瞬间放松下来，活动起来更加自由灵活。

[ɪn][ə; eɪ][wɜːrd] , [ðə; ði] ['mʌslz] [wɜːr; wər][set] [friː] .
In **a** **word** **,** **the** **muscles** **were** **set** **free** **.**
在 一个 单词 , 这 肌肉 是 放 自由的 .

总之，肌肉得到了解放。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [aɪ] [traɪd] [ɑːn][maɪˈself] ['veriəs] ['sɪmp(ə)l] , ['nætʃ(ə)rəl] ,
At **the** **same** **time** **I** **tried** **on** **myself** **various** **simple** **,** **natural** **,**
在 这 相同的 时间 我 尝试 在 我 各种各样的 简单的 , 自然的 ,

与此同时，我尝试了各种简单、自然的.....

[friː] ['muːvmənts] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][ɪgˈzæmɪn][ðem; ðəm]
free **movements** **with** **the** **joints** **of** **the** **fingers** **,** **in** **order** **to** **examine** **them**
自由的 移动 和 这 关节 的 这 手指 , 在 命令 到 检查 他们
['præktɪkli] [ænd; ənd] [ˌfɪziəˈlɑːdʒɪkli] ,
practically **and** **physiologically** **,**
几乎 和 生理学 ,

手指关节可以自由活动，以便对其进行实际和生理方面的检查。

[ænd; ənd] [ðʌs] [tuː; tə] [faʊnd] [ə; eɪ] ['sɪstəm] [ɑːn]['sɑːlɪd]['prɪnsəp(ə)lz] .
and **thus** **to** **found** **a** **system** **on** **solid** **principles** **.**
和 因此 到 成立 一个 系统 在 坚硬的 原则 .

从而建立一个建立在坚实原则之上的体系。

[ænd; ənd][aɪ] [meɪ] [hɪr] [biː; bi] [pərˈmɪtɪd] [tuː; tə] [steɪt] [æz; əz][ðə; ði] [rɪˈzʌlt] , [ɪn][maɪ] [oʊn] [keɪs] ,
And **I** **may** **here** **be** **permitted** **to** **state** **as** **the** **result** **,** **in** **my** **own** **case** **,**
和 我 可能 这里 是 允许 到 状态 作为 这 结果 , 在 我的 自己的 案件 ,

在此，我或许可以陈述一下我个人的情况，结果如下：

[ðæt] [ðoʊ] [æt; ət] [ðæt] [taɪm] - ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] ,
that **though** **at** **that** **time** **54** **years** **of** **age** **,**
那 尽管 在 那 时间 - 年 的 年龄 ,

虽然当时他已经54岁了，

['æftər][aɪ][hæd; həd]['dɪlɪdʒəntli] ['præktɪst] [ðə; ði] [kɔːrs] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] [ˌhɪr'ɪn] [dɪ'skraɪbd]
after **I** **had** **diligently** **practised** **the** **course** **of** **gymnastic** **exercises** **herein** **described**
后 我 有 勤勉地 已实践 这 课程 的 体操 练习 在此处 描述
, [ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli] [ʃɔːrt] [taɪm] ,
, **a** **comparatively** **short** **time** **,**
, 一个 比较 短的 时间 ,

在我认真练习了本文所述的体操练习课程之后，在相对较短的时间内，

['evri] [deɪ] , [maɪ]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪsts] [bɪ'keɪm] [soʊ] [strɔːŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] [ðæt] [aɪ]
every **day** **,** **my** **fingers** **and** **wrists** **became** **so** **strong** **and** **flexible** **that** **I**
每一个 天 , 我的 手指 和 手腕 成为 所以 强的 和 灵活的 那 我

每天，我的手指和手腕都变得如此强壮灵活，以至于我

[[ˌpiː 'dʒiː][naɪn]]
[**Pg** **9** **]**
[页 9]

[第9页]

[wʌz; wəz]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [pleɪ] ,
was **able** **to** **play** **,**
曾是 有能力的 到 玩 ,

能够上场比赛，

[ænd; ənd][kæn; kən] [naʊ] [pleɪ] [ə'pɑːn][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ['meni] ['aʊərz] ['deɪli] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt] [fə'tiːg]
and **can** **now** **play** **upon** **the** **violin** **many** **hours** **daily** **in** **succession** **without** **fatigue**
和 能 现在 玩 之上 这 小提琴 许多 小时 日常的 在 演替 没有 疲劳
.
:
.

现在他可以每天连续演奏数小时小提琴而不感到疲劳。

[aɪ] [kɔːzd] [ðə; ði] [seɪm] [tuː; tə][biː; bi] [traɪd] [baɪ] ['meni] ['ʌðər] ['pɝːsənz]['ɔːlsoʊ] , [ʌv; əv] ['dɪfrənt] ['eɪdʒɪz] .
I **caused** **the** **same** **to** **be** **tried** **by** **many** **other** **persons** **also** **,** **of** **different** **ages** **.**
我 导致 这 相同的 到 是 尝试 经过 许多 其他 人 还 , 的 不同的 年龄 .

我还让许多其他不同年龄的人也尝试了同样的做法。

[ðen] [aɪ] [faʊnd] , [tuː; tə][maɪ] [sər'praɪz] , [ɪn] [iːtʃ] [keɪs] [ðæt] , [ɪn][ðə; ði] ['æbsəns] [ʌv; əv]['prɑːpər]
Then **I** **found** **,** **to** **my** **surprise** **,** **in** **each** **case** **that** **,** **in** **the** **absence** **of** **proper**
然后 我 成立 , 到 我的 惊喜 , 在 每个 案件 那 , 在 这 缺席 的 恰当的
[dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] ,
gymnastic **exercises** **,**
体操 练习 ,

然后我惊讶地发现，在每一种情况下，如果没有适当的体操练习，

[ðiːz] [moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt][pɑːrts][ʌv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [freɪm] ,
these **most** **important** **parts** **of** **the** **human** **frame** **,**
这些 最多 重要的 部分 的 这 人类 框架 ,

人体最重要的组成部分，

['oʊɪŋ] [tuː; tə][ðer; ðər] ['biːɪŋ] [soʊ] [ʌn'præktɪst] [ɪn][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] [ˌɑːkjə'peɪʃənz] [ʌv; əv][laɪf] , [ænd; ənd]
owing **to** **their** **being** **so** **unpractised** **in** **the** **ordinary** **occupations** **of** **life** **,** **and**
欠款 到 他们的 存在 所以 未经训练的 在 这 普通的 职业 的 生活 , 和
['biːɪŋ] ['kɑːnsɪkwentli] [soʊ] [wiːk] ,
being **consequently** **so** **weak** **,**
存在 最后 所以 虚弱的 ,

由于他们缺乏日常生活技能，因而身体虚弱，

[ɑːr; ər][nɑːt]['iːkwəl][tuː; tə][ðə; ði] [liːst] [wɜːrk][ɔːr] [ɪg'zɜːrʃn] [bɪ'jɑːnd] [ðə; ði]['juːʒuəl] ['muːvmənts] [ʌv; əv]

are	not	equal	to	the	least	work	or	exertion	beyond	the	usual	movements	of
是	不是	平等的	到	这	至少	工作	或者	用力	超过	这	通常	移动	的

['deɪli] [laɪf] ,

daily	life	,
日常的	生活	,

并不等同于超出日常生活正常活动范围的最低限度的工作或努力，

[ænd; ənd] [ðæt] [wen'evər] ['eniθɪŋ] [bɪ'jɑːnd] [ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] [ruː'tiːn] [ɪz][rɪ'kwaɪərd][ʌv; əv][ðem; ðəm] ,

and	that	whenever	anything	beyond	the	ordinary	routine	is	required	of	them	,
和	那	每当	任何事物	超过	这	普通的	常规	是	必需的	的	他们	,

并且每当需要他们做任何超出日常工作范围的事情时，

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [faʊnd] [tuː; tə][biː; bi] ['ʌtərli] [ɪn'keɪpəbl] [ʌv; əv] [fʊl'fɪlɪŋ] [ðə; ði][tæsk] .

they	are	found	to	be	utterly	incapable	of	fulfilling	the	task	.
他们	是	成立	到	是	完全地	无法	的	满足	这	任务	.

他们被发现完全没有能力完成这项任务。

[ðen] [aɪ] [sed] [tuː; tə][maɪ'self] ,

Then	I	said	to	myself	,
然后	我	说	到	我	,

然后我对自己说，

“ [aɪ] [naʊ] [siː] [æz; əz] [klɪr] [æz; əz] ['sʌnlaɪt] [wens] [ə'raɪz][ðə; ði] [ɪk'strɔːrdəneri] ['dɪfəkəltɪz] [ʌv; əv]

“	I	now	see	as	clear	as	sunlight	whence	arise	the	extraordinary	difficulties	of
“	我	现在	看	作为	清除	作为	阳光	何处	出现	这	非凡的	困难	的

['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ] [ðə; ði][piˈænoʊ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn] .

learning	to	play	the	piano	and	violin	.
学习	到	玩	这	钢琴	和	小提琴	.

“我现在清楚地看到了学习弹钢琴和小提琴所面临的巨大困难。

[ðeɪ] [ə'raɪz][frʌm; frəm][ðə; ði] ['veri] [fækt] [ðæt] [æn; ən][ɑːrt][ðə; ði][moʊst] ['dɪfɪkəlt] ,

They	arise	from	the	very	fact	that	an	art	the	most	difficult	,
他们	出现	从	这	非常	事实	那	一个	艺术	这	最多	难的	,

它们源于这样一个事实：艺术是最难的，

[frʌm; frəm][ə; eɪ]['mʌskjələr] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [vjuː] , [wɪtʃ] [wiː; wi] [noʊ] [ʌv; əv] ,

from	a	muscular	point	of	view	,	which	we	know	of	,
从	一个	肌肉发达的	观点	的	看法	,	哪个	我们	知道	的	,

从我们所知的肌肉角度来看，

[hæz; həz][tuː; tə][biː; bi] [pər'fɔːrmd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [liːst] ['præktɪst] [ænd; ənd] , [prə'pɔːrʃənətli] , [ðə; ði]

has	to	be	performed	with	the	least	practised	and	,	proportionately	,	the
有	到	是	执行	和	这	至少	已实践	和	,	按比例	,	这

['wiːkəst] [ʌv; əv] ['mʌslz] .

weakest	of	muscles	.
最弱	的	肌肉	.

必须用最不熟练、相对而言最弱的肌肉来完成。

[ðə; ði] [ɪm'pedɪmənts] [ænd; ənd]

The	impediments	and
这	障碍	和

障碍和

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	10	]
[	页	-	]

[第10页]

['dɪfəkəltɪz] [ɪn]['ɔːlmoʊst][ɔːl]['keɪsɪz][kæn; kən][biː; bi] [rɪ'fɜːrd] [tuː; tə][ðə; ði] ['mʌslz] ;

difficulties	in	almost	all	cases	can	be	referred	to	the	muscles	;
困难	在	几乎	全部	案例	能	是	指	到	这	肌肉	;

几乎所有病例中的困难都可归因于肌肉问题；

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðɪs] ['wiːknəs] [wɪtʃ] [mʌst; məst][biː; bi][ˌoʊvər'kʌm] .

and	it	is	this	weakness	which	must	be	overcome	.
和	它	是	这	弱点	哪个	必须	是	克服	.

而正是这种弱点必须克服。

" [ə'pɑːn] [ðɪs] [aɪ] [rɪ'per] [tuː; tə][ˌænə'tɑːmɪk(ə)l] , [kaɪ'rɜːrdʒɪkəl] , [ænd; ənd]['medɪk(ə)l] [ˌɪnstɪ'tuʃənz] ,

"	Upon	this	I	repaired	to	anatomical	,	chirurgical	,	and	medical	institutions	,
"	之上	这	我	已修复	到	解剖学	,	外科手术	,	和	医疗的	机构	,

"于是我前往解剖学、外科和医学机构，

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] ['stʌdi] [stɪl] ['fɜːrðər] [ðə; ði] [ə'nætəmi] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] , [ðə; ði]['fɪŋgərz] , [ænd; ənd] [ðə; ði][ɑːrm] .

in	order	to	study	still	further	the	anatomy	of	the	hand	,	the	fingers	,	and	the	arm	.
在	命令	到	学习	仍然	更远	这	解剖学	的	这	手	,	这	手指	,	和	这	手臂	.

为了进一步研究手、手指和手臂的解剖结构。

[aɪ] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌslz] , [ðə; ði] ['lɪgəmənts] ,

I	found	that	the	muscles	,	the	ligaments	,
我	成立	那	这	肌肉	,	这	韧带	,

我发现肌肉、韧带、

[ænd; ənd][ðə; ði] ['tendənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hændz][kən'sɪst; 'kɑːnsɪst][ʌv; əv][ɪ'læstɪk] ['mæsɪz] , [ˌɪntər'sekt] [ðə; ði][hænd] ,

and	the	tendons	of	the	fingers	and	hands	consist	of	elastic	masses	,	intersecting	the	hand	,
和	这	肌腱	的	这	手指	和	双手	由	的	松紧带	群众	,	相交	这	手	,

手指和手部的肌腱由弹性组织构成，交错于手部。

[ænd; ənd] ['rʌnɪŋ] [træns'vəːsli] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ˌlɑːndʒə'tuːdnəli] ; [ænd; ənd][aɪ] [ɪ'speʃəli] [dɪ'skʌvərd] , ['æftər][ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv][ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] ,

and	running	transversely	as	well	as	longitudinally	;	and	I	especially	discovered	,	after	a	number	of	experiments	,
和	跑步	横向	作为	出色地	作为	纵向	;	和	我	尤其	发现	,	后	一个	数字	的	实验	,

而且横向和纵向都有；经过多次实验，我尤其发现，

[ðæt] [ðə; ði] ['trænzvɜːrs] ['lɪgəmənts] , [ən'les] [ðeɪ] [biː; bi] ['eksəd] , [rɪ'meɪn] ['kwaɪət][ænd; ənd] [stɪf] ,

that	the	transverse	ligaments	,	unless	they	be	exercised	,	remain	quiet	and	stiff	,
那	这	横	韧带	,	除非	他们	是	锻炼	,	保持	安静的	和	僵硬的	,

横韧带如果不加以锻炼，就会保持静止和僵硬的状态。

[ænd; ənd] [ɪm'piːd] [tuː; tə][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n][ɪk'stent][ðə; ði] ['muːvmənts] [ænd; ənd][æk'tɪvəti][ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] ,

and	impede	to	a	certain	extent	the	movements	and	activity	of	the	muscles	,
和	阻碍	到	一个	肯定	程度	这	移动	和	活动	的	这	肌肉	,

并在一定程度上阻碍肌肉的运动和活动，

[wen] [ðə; ði] ['lætər] [ɑːr; ər] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ˌɔːrdn'erəli] [ig'zəːtid] ; [ðæt] [ɪn]['ɔːrdər] ['præktɪkli] [tuː; tə] ['eksərsaɪz][ænd; ənd] [stretʃ] [ðem; ðəm] ,

when	the	latter	are	more	than	ordinarily	exerted	;	that	in	order	practically	to	exercise	and	stretch	them	,
什么时候	这	后者	是	更多的	比	按说	施加	;	那	在	命令	几乎	到	锻炼	和	拉紧	他们	,

当后者承受超出正常范围的压力时；为了实际地锻炼和伸展它们，

[ænd; ənd] [pər'tɪkjələrli] [ðə; ði] ['trænzvɜːrs] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] , [ænd; ənd][tuː; tə]['rendər]
and **particularly** **the** **transverse** **ligaments** **and** **tendons** **,** **and** **to** **render**
和 特别 这 横 韧带 和 肌腱 , 和 到 使成为
[ðem; ðəm] [strɔːŋ] [ænd; ənd] ['sʌp(ə)l] ,
them **strong** **and** **supple** **,**
他们 强的 和 柔软 ,

特别是横向韧带和肌腱，使其强健而富有弹性。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəseri] [nɑːt]['oʊnli][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði]['fɪŋgərz] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] , [bʌt; bət] ['lætərəli]
it **is** **necessary** **not** **only** **to** **move** **the** **fingers** **up** **and** **down** **,** **but** **laterally**
它 是 必要的 不是 仅有的 到 移动 这 手指 向上 和 向下 , 但 横向
['ɔːlsoʊ] ;
also **;**
还 ;

不仅需要手指上下移动，还需要左右移动；

[ðæt] , [ɪn] [ʃɔːrt] , [bəuθ] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] ['præktɪst] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ;
that **,** **in** **short** **,** **both** **muscles** **and** **ligaments** **ought** **to** **be** **practised** **gymnastically** **;**
那 , 在 短的 , 两个都 肌肉 和 韧带 应该 到 是 已实践 体操 ;
[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] [fə'tiːg]
and **that** **the** **fatigue**
和 那 这 疲劳

简而言之，肌肉和韧带都应该进行体操式的锻炼；而且疲劳

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **11** **]**
[页 -]

[第11页]

[ænd; ənd][ðə; ði]['deɪndʒər][tuː; tə] [helθ] , [ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['wiːknəs] [ænd; ənd][ðə; ði] [dɪs'gʌst] ['ɔːf(ə)n]
and **the** **danger** **to** **health** **,** **the** **nervous** **weakness** **and** **the** **disgust** **often**
和 这 危险 到 健康 , 这 紧张的 弱点 和 这 厌恶 经常
[əb'zɜːrvd] [ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] ['stjʊdnts] ,
observed **in** **musical** **students** **,**
观察到 在 音乐 学生 ,

以及对健康的危害、神经衰弱和音乐系学生经常表现出的厌恶情绪。

[ə'raɪz][frʌm; frəm][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['kɔːzɪz] :
arise **from** **the** **following** **causes** **:**
出现 从 这 下列的 原因 :

由以下原因引起：

['fɜːrstli] , [ðæt] [ðə; ði] ['mʌslz] , ['tendənz] , [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz]
Firstly **,** **that** **the** **muscles** **,** **tendons** **,** **and** **ligaments** **of** **the** **hand** **and** **fingers**
首先 , 那 这 肌肉 , 肌腱 , 和 韧带 的 这 手 和 手指
[ɑːr; ər] ,
are **,**
是 ,

首先，手和手指的肌肉、肌腱和韧带是：

[prə'pɔːrʃənətli] , [ðə; ði] [liːst] ['præktɪst] , [ænd; ənd] , ['kɑːnsɪkwentli] , [æz; əz]['steɪtɪd] [bɪ'fɔːr] , [ðə; ði]
proportionately **,** **the** **least** **practised** **,** **and** **,** **consequently** **,** **as** **stated** **before** **,** **the**
按比例 , 这 至少 已实践 , 和 , 最后 , 作为 声明 前 , 这
['wiːkəst] ;
weakest **;**
最弱 ;

按比例来说，练习的人最少，因此，如前所述，也是最弱的；

['sekəndli] , [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv]['nevər] [bɪn] [ˌdʒɪm'næstɪkli] [treɪnd] [ɔːr] ['triːtɪd] ;
Secondly **,** **that** **they** **have** **never** **been** **gymnastically** **trained** **or** **treated** **;**
第二 , 那 他们 有 绝不 到过 体操 受过训练 或者 治疗 ;

其次，他们从未接受过体操训练或治疗；

['θɜ:rdli] ,
Thirdly ,
第三 ,

第三，

[ðæt] [ðə; ði] ['meθədz] [naʊ] [ɪn] [ju:z] [fɔ:r; fər] ['streŋθəniŋ] [ðoʊz] [wi:k] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['rendərɪŋ]
that the methods now in use for strengthening those weak muscles and rendering
那 这 方法 现在 在 使用 为了 强化 那些 虚弱的 肌肉 和 渲染
[ðem; ðəm] ['fleksəb(ə)l] [ɑ:r; ər] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] [ænd; ənd] [ɪ'roʊniəs] ;
them flexible are insufficient and erroneous ;
他们 灵活的 是 不足的 和 错误 ;

目前用于增强这些虚弱肌肉并使其变得灵活的方法是不足的、错误的；

['fɔ:rθli] , [ðæt] [ðə; ði] ['trænzvɜ:rs] ['lɪgəmənts] [hæv; həv] ['nevər] [bɪn] [stretʃt] ;
Fourthly , that the transverse ligaments have never been stretched ;
第四 , 那 这 横 韧带 有 绝不 到过 拉伸 ;

第四，横韧带从未被拉伸过；

[ðʌs] [ɑ:n] [ði:z] ['sevrəl] [graʊndz] ['hæmpərɪŋ] [ðə; ði] ['lɜ:rnɪŋ] [ʌv; əv] ['mju:zɪk] [wɪð; wɪθ] [ʌn'nætʃrəl]
thus on these several grounds hampering the learning of music with unnatural
因此 在 这些 一些 理由 阻碍 这 学习 的 音乐 和 不自然
['dɪfəkəltɪz] ,
difficulties ,
困难 ,

因此，基于以上几个原因，音乐学习会遇到不自然的困难，

[ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] [ɪg'zɜ:ʃənz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mʌskjələr] [ænd; ənd] ['nɜ:rvəs] ['sɪstəm] [ɪn'dʒʊriəs] [tu:; tə]
and with exertions of the muscular and nervous system injurious to
和 和 努力 的 这 肌肉发达的 和 紧张的 系统 有害的 到
[helθ] ;
health ;
健康 ;

以及对肌肉和神经系统造成损害的过度用力；

['fɪfθli] , [ðæt] [soʊ] [su:n] [æz; əz] [ðə; ði] ['mʌslz] [ɑ:r; ər] ['prɑ:pərli] [ænd; ənd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ['eksəd] ,
Fifthly , that so soon as the muscles are properly and gymnastically exercised ,
第五 , 那 所以 很快 作为 这 肌肉 是 适当地 和 体操 锻炼 ,

第五，一旦肌肉得到适当且有针对性的锻炼，

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] [stretʃt] ,
and the ligaments and tendons stretched ,
和 这 韧带 和 肌腱 拉伸 ,

韧带和肌腱被拉伸了，

[ðə; ði] ['fɪŋgərz] [set] [æt; ət] ['lɪbərti] [mu:v] ['glɪbli] [ænd; ənd] ['fri:li] ['oʊvər] [ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] ; [ænd; ənd] ,
the fingers set at liberty move glibly and freely over the instrument ; and ,
这 手指 放 在 自由 移动 轻率地 和 自由 超过 这 乐器 ; 和 ,

手指活动自如，在乐器上灵活自如地移动；

['sɪksθli] , [ðæt] [ɔ:l] [ðɪs] [ɪz] ['redɪli] [ə'kaʊntid]
Sixthly , that all this is readily accounted
第六 , 那 全部 这 是 容易 已记录

第六，所有这些都很容易解释。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 12]
[页 -]

[fɔːr; fər][ɑːn][ðə; ði] ['sɪmplɪst] , [ðoʊ] [tɪl] [naʊ] [ˌʌnɪk'spleɪnd] , [ˌænə'tɑːmɪk(ə)l][ænd; ənd][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l]

for	on	the	simplest	,	though	till	now	unexplained	,	anatomical	and	physiological
为了	在	这	最简单的	,	尽管	直到	现在	无法解释	,	解剖学	和	生理

[graʊndz] .

grounds	.
理由	.

从最简单的解剖学和生理学角度来看，尽管这种解剖学和生理学原理至今尚未得到解释。

[ænd; ənd][æz; əz][rɪ'gɑːrdz][ðə; ði] ['dɪfrənt] ['pɝːsənz][ænd; ənd] ['klæsɪz] [ɔːl'redi] ['menʃ(ə)nd] , [huː] [ɜːrn]

And	as	regards	the	different	persons	and	classes	already	mentioned	,	who	earn
和	作为	问候	这	不同的	人	和	课程	已经	提及	,	WHO	赚

[ðer; ðər] ['lɪvɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['fɪŋgərz] ,

their	living	with	their	fingers	,
他们的	活的	和	他们的	手指	,

至于前面提到的那些靠手指谋生的人和阶层，

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [hæv; həv] [bɪn] ['iːzi] [tuː; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði] ['veriəs] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] [tuː; tə]

it	would	have	been	easy	to	prevent	the	various	diseases	of	the	same	to
它	会	有	到过	简单的	到	防止	这	各种各样的	疾病	的	这	相同的	到

[wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ɪk'spoʊzd] ,

which	they	are	exposed	,
哪个	他们	是	裸露	,

本来很容易就能预防他们所面临的各种疾病。

[ɪf] [ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðer; ðər]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hændz][hæd; həd] ['priːviəsli] [bɪn] ['deɪli] ['præktɪst] ,

if	the	joints	of	their	fingers	and	hands	had	previously	been	daily	practised	,
如果	这	关节	的	他们的	手指	和	双手	有	之前	到过	日常的	已实践	,

如果他们之前每天都进行手指和手部关节的锻炼，

['streŋθnd] , [ænd; ənd] [prɪ'perd] [baɪ][træns'vɜːrsəl][ænd; ənd][ˌlɑːndʒə'tuːdən(ə)l][dʒɪm'næstɪk]

strengthened	,	and	prepared	by	transversal	and	longitudinal	gymnastic
加强	,	和	准备	经过	横向	和	纵向	体操

['eksərsaɪzɪz] .

exercises	.
练习	.

通过横向和纵向体操练习增强体质并做好准备。

[ænd; ənd] [mɔːr] [ðæn; ðən] [ðɪs] , [ðoʊz] [sæd] [ɪn'fɜːmətɪz] [maɪt] , [ɪn][moʊst]['keɪsɪz] ,

And	more	than	this	,	those	sad	infirmities	might	,	in	most	cases	,
和	更多的	比	这	,	那些	伤心	弱点	可能	,	在	最多	案例	,

不仅如此，在大多数情况下，这些令人遗憾的疾病可能

['iːðər] [hæv; həv] [bɪn] [ɪn'taɪərli] [kjʊr] [ɔːr][æt; ət]['eni] [reɪt] [ə'liːviˌeɪtɪd][baɪ][ðə; ði] [ə'bʌv] ['mʌskjələr]

either	have	been	entirely	cured	or	at	any	rate	alleviated	by	the	above	muscular
任何一个	有	到过	完全	治愈	或者	在	任何	速度	缓解	经过	这	多于	肌肉发达的

['triːtmənt] .

treatment	.
治疗	.

要么已经完全治愈，要么至少通过上述肌肉治疗得到了缓解。

[bɪ'saɪdz] , [ə; eɪ] [kən'tɪnjuəns] [ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] [dɪ'ziːzɪz] [wʊd] [biː; bi] ['iːzəli] ['ɔbviːˌeɪtid] , [ɪf] [sʌtʃ]

Besides	,	a	continuance	of	the	same	diseases	would	be	easily	obviated	,	if	such
除了	,	一个	继续	的	这	相同的	疾病	会	是	容易地	避免	,	如果	这样的

['triːtmənt] [wɜːr; wər] [riˈzɔːtid] [tuː; tə] .

treatment	were	resorted	to	.
治疗	是	复原	到	.

此外，如果采用这种治疗方法，就能很容易地避免疾病的复发。

[ðen] [aɪ] [æskt] [maɪ'self] ,

Then	I	asked	myself	,
然后	我	问	我	,

然后我问自己，

“ [ɪz] ['eni] [wʌn] [tuː; tə] [bleɪm] [ðæt] [ðə; ði] [fækts] [dʒʌst] ['menʃ(ə)nd] [hæv; həv] [nɑːt] [bɪn] ['priːviəsli]
“ Is any one to blame that the facts just mentioned have not been previously
“ 是 任何 一 到 责备 那 这 事实 只是 提及 有 不是 到过 之前
[noʊn] [ænd; ənd] ['æktɪd] [ə'pɑːn] ?
known and acted upon ?
已知 和 行动 之上 ?

“上述事实之前未被知晓和采取行动，这该怪谁呢？”

” [noʊ] [wʌn] .
” No one .
” 不 一 .

“没有人。

[ˌaɪ 'tiː] ['sɜːrt(ə)nli] [ɪz] [nɑːt] [ðə; ði] [fɔːlt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ɑːrtɪst] [ænd; ənd] ['tiːtʃər] , [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðer; ðər] [tæsk]
It certainly is not the fault of the artist and teacher , because their task
它 当然 是 不是 这 过错 的 这 艺术家 和 老师 , 因为 他们的 任务
,
,
,

这当然不是艺术家和教师的错，因为他们的任务是.....

[soʊ] [greɪt] [ɪn] [ɪt'self] ,
so great in itself ,
所以 伟大的 在 本身 ,

本身就很伟大，

[dɪd] [nɑːt] [ˌnesə'serəli] [liːd] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [də'rekt] [ðer; ðər] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðɪs] [ˌspeʃi'æləti] [ʌv; əv]
did not necessarily lead them to direct their attention to this speciality of
做过 不是 一定 带领 他们 到 直接的 他们的 注意力 到 这 专业 的
[dʒɪm'næstɪks] .
gymnastics .
体操 .

但这并不一定会让他们将注意力集中到体操的这个专业领域。

[nɔːr] [kʊd; kəd] [ə'nætəmɪst] [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃnz] , [nɔːr] ['ʌðər]
Nor could anatomists and physicians , nor other
也不 可以 解剖学家 和 医生 , 也不 其他

解剖学家和医生也无法做到这一点，其他的也无法做到。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 13]
[页 -]

[第13页]

['lɜːrnɪd] [men] , [ɪn] ['triːtɪŋ] ['prɔːbləms] [mɔːr] ['nɪrli] , [ænd; ənd] [pər'hæps] [mɔːr] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [ɪn]
learned men , in treating problems more nearly , and perhaps more important in
学习 男人 , 在 治疗 问题 更多的 几乎 , 和 也许 更多的 重要的 在
[ðəm'selvz] ,
themselves ,
他们自己 ,

博学之士，在处理问题时，可能更关注问题本身，也可能关注更重要的问题。

[biː; bi] [ɪk'spektɪd] [tuː; tə] [hæv; həv] [θɔːt] [ʌv; əv] [ˌaɪ 'tiː] .
be expected to have thought of it .
是 预期的 到 有 想法 的 它 .

理应想到这一点。

[æz; əz][wi:; wi][ɑ:r; ər] ['fri:kwəntli] [ɪn'detɪd] [tu:; tə] [tʃæns] [fɔ:r; fər][ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔ:rt(ə)nt] [dis'kʌvəriz]

As	we	are	frequently	indebted	to	chance	for	the	most	important	discoveries
作为	我们	是	频繁地	负债累累	到	机会	为了	这	最多	重要的	发现

,

,

,

我们常常要感谢偶然性才能获得最重要的发现，

[soʊ][ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [bɪn] [wɪð; wɪθ] [ðɪs] [wʌn] .

so	it	has	been	with	this	one	.
所以	它	有	到过	和	这	一	.

这个人也是这样。

[fɔ:r; fər][maɪ][pɑ:rt] , [aɪ] [leɪ] [kleɪm][tu:; tə] ['veri] ['lɪt(ə)l] .

For	my	part	,	I	lay	claim	to	very	little	.
为了	我的	部分	,	我	躺	宣称	到	非常	小的	.

就我而言，我几乎没有什么可以拥有的。

[ðə; ði][aɪ'di:ə][hæd; həd]['teɪkən][hoʊld][ʌv; əv][ˌem 'i:] [ðæt] [ə; eɪ][haɪ'eɪtəs][ænd; ənd][ə; eɪ][wɑ:nt][ɪn][ðə; ði]

The	idea	had	taken	hold	of	me	that	a	hiatus	and	a	want	in	the
这	主意	有	已采取	抓住	的	我	那	一个	间歇期	和	一个	想	在	这

['meθəd] [ʌv; əv] ['lɜ:rnɪŋ] [ænd; ənd] ['præktɪsɪŋ] ['mju:zɪk] ,

method	of	learning	and	practising	music	,
方法	的	学习	和	练习	音乐	,

我脑海中一直萦绕着这样一种想法：音乐学习和练习方法的中断和缺失，

['ɔ:lsoʊ][ɪn]['fɪŋgər] - [wɜ:rk][ʌv; əv] ['veriəs] [kaɪndz] , [ɪg'zɪstɪd] ,

also	in	finger	-	work	of	various	kinds	,	existed	,
还	在	手指	-	工作	的	各种各样的	种类	,	存在	,

此外，在各种指法技艺中也存在，

[ænd; ənd][aɪ][set][tu:; tə][wɜ:rk][tu:; tə][fɪl] [ʌp][ðə; ði]['fɔ:rmər][ænd; ənd][tu:; tə]['sætɪsfaɪ][ðə; ði] ['lætər] .

and	I	set	to	work	to	fill	up	the	former	and	to	satisfy	the	latter	.
和	我	放	到	工作	到	充满	向上	这	以前的	和	到	满足	这	后者	.

于是我开始努力填补前者，满足后者。

[fɔ:r; fər] ['sevrəl] ['jɪrz] [aɪ][hæv; həv] [ˌɪndɪ'fætɪgəbli] [pər'su:d] [ðɪs] [wɜ:rk][ɪn]['dʒɜ:rməni] , [ænd; ənd]['æftər]

For	several	years	I	have	indefatigably	pursued	this	work	in	Germany	,	and	after
为了	一些	年	我	有	不知疲倦地	追击	这	工作	在	德国	,	和	后

[ˌmʌltɪ'feriəs] ['traɪəlz] ,

multifarious	trials	,
五花八门	试验	,

多年来，我一直在德国孜孜不倦地从事这项工作，经过各种各样的尝试，

[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] , [ænd; ənd]['eksərsaɪzɪz] , [aɪ][hæv; həv] ['hæpɪli]

experiments	,	and	exercises	,	I	have	happily
实验	,	和	练习	,	我	有	快乐地

[ə'tʃi:vd] [ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] ['sɪmp(ə)l] ['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks] ,

achieved	the	following	simple	system	of	gymnastics	,
已达成	这	下列的	简单的	系统	的	体操	,

经过实验和练习，我很高兴地总结出了以下这套简单的体操体系：

[hu:z] [eɪm][ænd; ənd]['ɑ:bdʒekt] , [æz; əz][rɪ'gɑ:rdz]['mju:zɪk] , ['æftər] [fʊl] [ænd; ənd] [kəm'pli:t] [pru:f] ,

whose	aim	and	object	,	as	regards	music	,	after	full	and	complete	proof	,
谁	目的	和	目的	,	作为	问候	音乐	,	后	满的	和	完全的	证明	,

[ɑ:r; ər] ;

are	;
是	;

就音乐而言，其目的和目标，经充分和彻底的证明，是：

[baɪ] ['streŋθəniŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['stretʃiŋ] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [θruː] ['kerf(ə)l] ['treɪnɪŋ] ,

by	strengthening	the	muscles	and	stretching	the	ligaments	through	careful	training	,
经过	强化	这	肌肉	和	伸展	这	韧带	通过	小心	训练	,

通过精心训练来增强肌肉力量和拉伸韧带，

[tuː; tə][ɪm'pɑːrt][tuː; tə][ðem; ðəm][ˌfleksə'bɪlətɪ][ænd; ənd][ə'dʒɪlətɪ] , [tuː; tə] ['ʃɔːrt(ə)n] [kən'sɪdərəbli] [ðə; ði]

to	impart	to	them	flexibility	and	agility	,	to	shorten	considerably	the
到	传授	到	他们	灵活性	和	敏捷	,	到	缩短	相当	这

[taɪm] [ʌv; əv] ['stʌdi] ,

time	of	study	,
时间	的	学习	,

赋予他们灵活性和敏捷性，并大幅缩短学习时间，

[ænd; ənd] [fə'sɪlɪteɪt] [ðə; ði][wɜːrk][ʌv; əv][bəuθ] ['tiːtʃərz] [ænd; ənd] ['stjʊdnts] ;

and	facilitate	the	work	of	both	teachers	and	students	;
和	促进	这	工作	的	两个都	教师	和	学生	;

并为教师和学生的工作提供便利；

[waɪlst] [æz; əz][rɪ'gɑːrdz][ɔːl] ['klæsɪz] ['dʒen(ə)rəli] [huː] [wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['fɪŋgərz] ,

whilst	as	regards	all	classes	generally	who	work	with	their	fingers	,
而	作为	问候	全部	课程	一般来说	WHO	工作	和	他们的	手指	,

而对于所有需要用到手指的职业来说，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə][ə; eɪ] [greɪt] [ɪk'stent]

it	is	calculated	to	a	great	extent
它	是	计算	到	一个	伟大的	程度

这是经过深思熟虑的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	14	]
[	页	-	]

[第14页]

[tuː; tə]['rendər][ðer; ðər][wɜːrk] [mɔːr] ['iːzi] , [ænd; ənd][ɪn] [keɪs] [ʌv; əv] [dɪ'ziːz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz]

to	render	their	work	more	easy	,	and	in	case	of	disease	of	the	fingers
到	使成为	他们的	工作	更多的	简单的	,	和	在	案件	的	疾病	的	这	手指

[ænd; ənd][hændz] ,

and	hands	,
和	双手	,

为了使他们的工作更轻松，以及在手指和手部患病的情况下，

[tuː; tə] [prɪ'vent] [ˌaɪ 'tiː] , [tuː; tə] [kjʊr] [ˌaɪ 'tiː] , [ɔːr][æt; ət][ðə; ði] [liːst] [tuː; tə] [dɪ'mɪnɪʃ] [ɪts][ɪn'dʒʊriəs]

to	prevent	it	,	to	cure	it	,	or	at	the	least	to	diminish	its	injurious
到	防止	它	,	到	治愈	它	,	或者	在	这	至少	到	减少	它是	有害的

['kɑːnsɪkwensɪz] .

consequences	.
结果	.

预防它、治愈它，或者至少减轻它的有害后果。

['hævɪŋ] [bɪn] [ri'kwestid] [baɪ][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst][ˌænə'tɑːmɪk(ə)l][ænd; ənd][ɑːr'tɪstɪk] [ə'θɔːrətiz] [ɪn]

Having	been	requested	by	the	highest	anatomical	and	artistic	authorities	in
拥有	到过	请求	经过	这	最高	解剖学	和	艺术	当局	在

['dʒɜːrməni][tuː; tə] [gɪv] [pʌb'lɪsəti] [tuː; tə] [ðɪs] ['meθəd] [ænd; ənd][tuː; tə][ɪk'spleɪn][ˌaɪ 'tiː] ['pɜːrsənəli] ,

Germany	to	give	publicity	to	this	method	and	to	explain	it	personally	,
德国	到	给	宣传	到	这	方法	和	到	解释	它	亲自	,

应德国最高解剖学和艺术权威人士的要求，我向他们宣传了这种方法并亲自进行了解释。

[aɪ] [ˌʌndər'tʊk] , [ɪn] - , [æt; ət][maɪ] [oʊn] [ɪk'spens] , [frʌm; frəm] [lʌv] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrt] ,

I	undertook	,	in	1864	,	at	my	own	expense	,	from	love	of	the	art	,
我	承担	,	在	-	,	在	我的	自己的	费用	,	从	爱	的	这	艺术	,

1864年，出于对这门艺术的热爱，我自费开始了这项事业。

[ə; eɪ] ['dʒɜːrni] [θruː] ['meni] [taʊnz] [ʌv; əv][ðə; ði]['kɑːntɪnənt] , [wer] , [æz; əz] [ɔːl'redi] ['steɪtɪd] , [aɪ]

a	journey	through	many	towns	of	the	Continent	,	where	,	as	already	stated	,	I
一个	旅行	通过	许多	城镇	的	这	大陆	,	在哪里	,	作为	已经	声明	,	我

[dɪ'lɪvərd] ,

delivered	,
发表	,

这是一次穿越欧洲大陆许多城镇的旅程，正如前面所说，我在那里进行了交付。

[ɪn][ðə; ði]['dʒɜːrmən]['læŋgwɪdʒ] , [ə; eɪ]['nʌmbər] [ʌv; əv]['praɪvət] [ænd; ənd]['pʌblɪk] ['lektʃərz] [ɑːn][ðə; ði]

in	the	German	language	,	a	number	of	private	and	public	lectures	on	the
在	这	德语	语言	,	一个	数字	的	私人的	和	民众	讲座	在	这

['sʌbdʒekt] .

subject	.
主题	.

用德语就此主题举办了多场私人和公开讲座。

[ænd; ənd] [hɪr] [aɪ][dɪ'zaɪər] ['speʃəli] [tuː; tə] [kreɪv] [ðə; ði] [fər'gɪvnəs] [ʌv; əv][maɪ][kaɪnd]['dʒɜːrmən]

And	here	I	desire	specially	to	crave	the	forgiveness	of	my	kind	German
和	这里	我	欲望	特别	到	渴望	这	饶恕	的	我的	种类	德语

[frendz] ,

friends	,
朋友们	,

在此，我尤其渴望得到我善良的德国朋友们的原谅。

[ɪf] , [ɪn] [di'livərɪŋ] [ðoʊz] ['lektʃərz] ,

if	,	in	delivering	those	lectures	,
如果	,	在	运送	那些	讲座	,

如果，在发表这些演讲时，

[aɪ][dɪd][nɑːt][æt; ət][ɔːl] [taɪmz] [ɪk'spres] [maɪ'self][ɪn]['æksənts][ʌv; əv][ðə; ði]['pjʊrɪst]['dʒɜːrmən] ,

I	did	not	at	all	times	express	myself	in	accents	of	the	purest	German	,
我	做过	不是	在	全部	时代	表达	我	在	口音	的	这	最纯净的	德语	,

我并非一直都用最纯正的德语口音说话，

[sɪns] [aɪ]['oʊnli] [kə'menst] [ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv] [ðæt] ['dɪfɪkəlt] ['læŋgwɪdʒ] , — [fɔːr; fər][ðə; ði][fɜːrst]

since	I	only	commenced	the	study	of	that	difficult	language	,	—	for	the	first
自从	我	仅有的	开始	这	学习	的	那	难的	语言	,	一	为了	这	第一的

[taɪm][ɪn][maɪ][laɪf] ,

time	in	my	life	,
时间	在	我的	生活	,

由于我才刚刚开始学习这门难学的语言——这在我人生中还是第一次——

— [sɪks] ['jɪrz] [ə'goʊ] , ['æftər][aɪ][hæd; həd] [ə'teɪnd] [ðə; ði][eɪdʒ][ʌv; əv] - ['jɪrz] .

—	six	years	ago	,	after	I	had	attained	the	age	of	52	years	.
一	六	年	前	,	后	我	有	已达到	这	年龄	的	-	年	.

——六年前，在我52岁的时候。

[ðə; ði][ˌekspə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðɪs] ['meθəd] ['hævɪŋ] [met][wɪð; wɪθ]['kɔːrdʒəl][ə'pruːv(ə)l] ,

The	exposition	of	this	method	having	met	with	cordial	approval	,
这	展览	的	这	方法	拥有	遇见	和	亲切	赞同	,

该方法的阐述得到了热烈的赞同，

[aɪ] [naʊ] ['ɔːfər][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][maɪ] ['leɪbər] [tuː; tə]['ɑːrtɪsts] , ['mjuːzɪk(ə)l] ['stjʊdnts] ,

I	now	offer	the	result	of	my	labours	to	artists	,	musical	students	,
我	现在	提供	这	结果	的	我的	劳动	到	艺术家	,	音乐	学生	,

现在我将我的劳动成果献给艺术家、音乐学生，

[ænd; ənd][tuː; tə][ɔːl] [frendz] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] ,

and	to	all	friends	of	music	,
和	到	全部	朋友们	的	音乐	,

以及献给所有音乐之友，

[æz; əz] [wel] [æz; əz][tuː; tə][ɔːl] [ðoʊz] [huː] [wɜːrk] [mʌtʃ] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['fɪŋgərz] , [ɔːr] [huː] ['sʌfər]

as	well	as	to	all	those	who	work	much	with	their	fingers	,	or	who	suffer
作为	出色地	作为	到	全部	那些	WHO	工作	很多	和	他们的	手指	,	或者	WHO	遭受

也向所有经常用手指工作或遭受痛苦的人致以问候。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	15	]
[	页	-	]

[第15页]

[frʌm; frəm]['fɪŋgər] [dɪ'ziːz] ; ['ɔːlsoʊ][tuː; tə] [ə'nætəmɪst] , [ˌfɪzi'ɑːlədʒɪsts] , ['sɜːdʒənz] , [ænd; ənd]

from	finger	disease	;	also	to	anatomists	,	physiologists	,	surgeons	,	and
从	手指	疾病	;	还	到	解剖学家	,	生理学家	,	外科医生	,	和

[dˈʒɪmnæsts] ; [ɪn'dʌldʒɪŋ] [ðə; ði][hoʊp] [ðæt] ,

gymnasts	;	indulging	the	hope	that	,
体操运动员	;	沉溺于	这	希望	那	,

从手指疾病；也适用于解剖学家、生理学家、外科医生和体操运动员；怀着这样的希望：

[ɪf] [ə'plaɪd] [kə'rektli] [ænd; ənd] ['kerfəli] ,

if	applied	correctly	and	carefully	,
如果	应用	正确	和	小心	,

如果正确且谨慎地使用，

[ðeɪ] [wɪl] [goʊ][fɑːr] [tɔːrdz] [rɪ'muːvɪŋ] [ðə; ði]['iːvəlz][tuː; tə] [wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv] [ə'l(j)uːd] ,

they	will	go	far	towards	removing	the	evils	to	which	I	have	alluded	,
他们	将要	去	远的	向	移除	这	罪恶	到	哪个	我	有	暗示	,

它们将极大地有助于消除我所提到的那些弊端。

[ænd; ənd][biː; bi][ʌv; əv] [mʌtʃ] ['præktɪk(ə)l] ['juːsflnəs] [ænd; ənd] [əd'væntɪdʒ] .

and	be	of	much	practical	usefulness	and	advantage	.
和	是	的	很多	实际的	用处	和	优势	.

并具有很大的实际用途和优势。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	16	]
[	页	-	]

[第16页]

['tʃæptər] [aɪ] .

CHAPTER	I	.
章	我	.

第一章

[ə'nætəmi] [ʌv; əv][ðə; ði] [hænd] .

ANATOMY	OF	THE	HAND	.
解剖学	的	这	手	.

手的解剖结构。

[ɑːn] ['lɪgəmənts] , ['tendənz] , &

ON	LIGAMENTS	,	TENDONS	,	&
在	韧带	,	肌腱	,	&

关于韧带、肌腱和

[siː] . & [siː] . .

c	.	&	c	.	.
c	.	&	c	.	.

c. 和 c..

[ðə; ði]['skelɪt(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] , [kən'sɪstɪŋ] [ʌv; əv] - [boʊnz][ænd; ənd] [muːvd] [baɪ] - ['mʌslz] ,

The	skeleton	of	the	hand	,	consisting	of	27	bones	and	moved	by	40	muscles	,
这	骨骼	的	这	手	,	由	的	-	骨头	和	已搬	经过	-	肌肉	,

手的骨骼由27块骨头组成，由40块肌肉控制运动。

[moʊst] [ɪn'dʒi:niəsli] [kəm'bainz] ['fɜ:rmnəs] [wɪð; wɪθ]['plaɪənt][ˌfleksə'bɪləti] ,

most	ingeniously	combines	firmness	with	pliant	flexibility	,
最多	巧妙地	组合	硬度	和	柔韧的	灵活性	,

它最巧妙地将坚固性和柔韧性结合起来，

[ɪz] ['i:kwəli] [fɪt][fɔ:r; fər] [rʌf] [wɜ:rk][ænd; ənd][ðə; ði][moʊst] ['sʌt(ə)l] [ˌɑ:kju'peɪʃ(ə)n] ,

is	equally	fit	for	rough	work	and	the	most	subtle	occupation	,
是	同样地	合身	为了	粗糙的	工作	和	这	最多	微妙的	职业	,

它既适合粗重体力劳动，也适合最精细的工作。

[ænd; ənd] [ˌkɔris'pɔndz] [ɪn][ɪts] [wel] - ['bæləns t] ['mekənɪzəm] [wɪð; wɪθ] [ðæt] ['ment(ə)l][su:ˌpɪri'ɔ:rəti]

and	corresponds	in	its	well	-	balanced	mechanism	with	that	mental	superiority
和	对应	在	它是	出色地	-	均衡	机制	和	那	精神的	优势

[θru:] [wɪtʃ] [mæn] ,

through	which	man	,
通过	哪个	男人	,

并且，其平衡的机制与人类凭借这种精神优势所获得的成就相对应。

[ə'mʌŋst] [ɔ:l] ['kri:tʃərz] [ðə; ði] ['pu:rɪst] [ɪn] [mi:nz] [ʌv; əv] [dɪ'fens] , [bɪ'kʌmz] [ðə; ði]['ru:lər][ʌv; əv] ['lɪvɪŋ]

amongst	all	creatures	the	poorest	in	means	of	defence	,	becomes	the	ruler	of	living
在	全部	生物	这	最贫困	在	方法	的	防御	,	变成	这	统治者	的	活的

[ænd; ənd] [ɪn'ænɪmət] ['neɪtʃər] .

and	inanimate	nature	.
和	无生命	自然	.

在所有生物中，防御手段最弱的生物反而成为生物和非生物的统治者。

[ðə; ði][hænd] , [fɪkst] [tu:; tə][ðə; ði][end][ʌv; əv][ə; eɪ] [lɔ:ŋ] [ɑ:r'tɪkjuleɪtɪd] ['kɑ:ləm] [ʌv; əv][boʊnz] ,

The	hand	,	fixed	to	the	end	of	a	long	articulated	column	of	bones	,
这	手	,	固定的	到	这	结尾	的	一个	长的	铰接式	柱子	的	骨头	,

手固定在一根长长的、可活动的骨柱末端，

[ænd; ənd] , [θru:] [ɪts][skɪn] - ['kʌvərɪŋ] , [pər'tɪkjələrli] [ɪn][ðə; ði]['kævəti] , [ɪn'daʊd] [wɪð; wɪθ] [haɪ]

and	,	through	its	skin	-	covering	,	particularly	in	the	cavity	,	endowed	with	high
和	,	通过	它是	皮肤	-	覆盖	,	特别	在	这	空腔	,	捐赠	和	高的

[ˌsensə'bɪləti] ,

sensibility	,
感性	,

而且，通过其皮肤覆盖层，特别是腔体部分，具有高度敏感性，

['reɪzɪz] [ɪt'self][tu:; tə][ðə; ði] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [ʌv; əv][æn; ən]['ɔ:rgən][ʌv; əv] ['fi:lɪŋ] , [wɪtʃ] , ['mu:vəbl] [ɪn][ɔ:l]

raises	itself	to	the	importance	of	an	organ	of	feeling	,	which	,	moveable	in	all
提高	本身	到	这	重要性	的	一个	器官	的	感觉	,	哪个	,	活动	在	全部

[də'rekʃ(ə)nz] ,

directions	,
方向	,

它把自己提升到感觉器官的重要性，这个器官可以向各个方向移动，

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	17	]
[	页	-	]

[第17页]

[ə'praiziz] [ˌju: 'es][ʌv; əv][ðə; ði][ɪk'stent][ʌv; əv] ['mætər] , [ænd; ənd][ʌv; əv][ɪts] ['fɪzɪk(ə)l] ['kwɑ:lətiz] .

apprizes	us	of	the	extent	of	matter	,	and	of	its	physical	qualities	.
通知	我们	的	这	程度	的	事情	,	和	的	它是	身体的	品质	.

它让我们了解物质的范围及其物理性质。

[ðə; ði][moʊst] ['eɪnʃənt] [fɔ:rmz][ʌv; əv] ['meʒərmənt] [hæv; həv] , ['ðerfɔ:r] ,

The	most	ancient	forms	of	measurement	have	,	therefore	,
这	最多	古老的	表格	的	测量	有	,	所以	,

因此，最古老的测量形式具有以下特点：

[bɪn] ['teɪkən][frʌm; frəm][ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv][ðə; ði] ['sevrəl] ['sʌbdɪvɪʒnz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] .

been	taken	from	the	length	of	the	several	subdivisions	of	the	hand	.
到过	已采取	从	这	长度	的	这	一些	细分	的	这	手	.

取自手部各个部分的长度。

[ðə; ði][ˌkeɪpə'bɪlətɪ][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ʌv; əv] [ə'su:mɪŋ] [ðə; ði]['hɑ:loʊ] [ʃeɪp] [ʌv; əv][ə; eɪ] [spu:n] ,

The	capability	of	the	hand	of	assuming	the	hollow	shape	of	a	spoon	,
这	能力	的	这	手	的	假设	这	空洞的	形状	的	一个	勺子	,

手能够呈现勺子空心形状的能力，

[ænd; ənd][ʌv; əv] ['bi:ɪŋ] [stretʃt] [laɪk][ə; eɪ] ['ʃʌv(ə)l] , [di'tə:minz] [ɪts][ju:z][fɔ:r; fər] ['gæðərɪŋ] [ænd; ənd]

and	of	being	stretched	like	a	shovel	,	determines	its	use	for	gathering	and
和	的	存在	拉伸	喜欢	一个	铲	,	决定	它是	使用	为了	采集	和

[fɔ:r; fər] ['tɜ:rnɪŋ] [ʌp] ['mætər] .

for	turning	up	matter	.
为了	转弯	向上	事情	.

并且由于可以像铲子一样伸展，因此它可用于收集和翻动物质。

[ðə; ði] ['kɜ:rvətʃər] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][fɔ:rmz][ə; eɪ] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd] [brɔ:d] [hʊk] , [wɪtʃ] ['rendərz]

The	curvature	of	the	fingers	forms	a	strong	and	broad	hook	,	which	renders
这	曲率	的	这	手指	表格	一个	强的	和	广阔	钩	,	哪个	渲染

['eksələnt] ['sɜ:rvɪs] [ɪn] ['klaɪmɪŋ] ;

excellent	service	in	climbing	;
出色的	服务	在	攀登	;

手指的弯曲形成一个强壮而宽阔的钩子，这在攀爬中非常有用；

[ænd; ənd][ðə; ði] [θʌm] , [hu:z] [pə'zɪʃ(ə)n] [i'neiblz] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][bi:; bi] [pleɪst] ['ɑ:pəzɪt] [ɔ:l][ðə; ði]

and	the	thumb	,	whose	position	enables	it	to	be	placed	opposite	all	the
和	这	拇指	,	谁	位置	启用	它	到	是	放置	对面的	全部	这

['ʌðər] ['fɪŋgərz] ,

other	fingers	,
其他	手指	,

还有拇指，它的位置使它能够与其他所有手指相对放置。

[ækts][ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['lætər] [laɪk][ə; eɪ] [per] [ʌv; əv]['pɪnsərz] ,

acts	in	conjunction	with	the	latter	like	a	pair	of	pincers	,
行为	在	连词	和	这	后者	喜欢	一个	一对	的	钳	,

与后者配合使用，就像一对钳子一样。

['keɪpəb(ə)l][ʌv; əv] ['si:zɪŋ] [ænd; ənd] ['fi:lɪŋ] ['smɔ:lər]['ɑ:bdʒekts] .

capable	of	seizing	and	feeling	smaller	objects	.
有能力的	的	抓住	和	感觉	较小的	对象	.

能够抓取和感知较小的物体。

[ðə; ði] [θʌm] ['bi:ɪŋ] ['i:zəli] ['mu:vəbl] [ænd; ənd] [strɔ:ŋ] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ,

The	thumb	being	easily	moveable	and	strong	at	the	same	time	,
这	拇指	存在	容易地	活动	和	强的	在	这	相同的	时间	,

拇指既灵活又强壮，

[ɪz][ə; eɪ] ['prɪvəlɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði]['hju:mən][hænd] .

is	a	privilege	of	the	human	hand	.
是	一个	特权	的	这	人类	手	.

这是人类双手赋予的特权。

[ˌaɪ 'ti:] ['paʊərfəli] [ə'pəuziz] [ɪt'self] [ə'genst] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz]['ɪntu:][ðə; ði][fɪst] ,

It	powerfully	opposes	itself	against	the	other	fingers	into	the	fist	,
它	强大的	反对	本身	反对	这	其他	手指	进入	这	拳头	,

它有力地与其他手指对抗，将它们握成拳头。

[fɔ:r; fər][ðə; ði] ['si:zɪŋ] [ænd; ənd]['hoʊldɪŋ][ʌv; əv] ['hevi] ['ɑ:bdʒekts] .

for	the	seizing	and	holding	of	heavy	objects	.
为了	这	抓住	和	保持	的	重的	对象	.

用于抓取和固定重物。

[ɪn] ['duːɪŋ] [ðɪs] [ðə; ði] [θʌm] [ɪn'diːd] [pɝ'fɔrmz] ['ɔːlmoʊst][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['fɪŋgərz]

In	doing	this	the	thumb	indeed	performs	almost	as	much	as	the	remaining	fingers
在	正在做	这	这	拇指	的确	表演	几乎	作为	很多	作为	这	其余的	手指

['teɪkən] [tə'geðər] ;

taken	together	;
已采取	一起	;

这样做时，拇指的作用实际上几乎与其余手指加起来的作用一样大；

[ˌaɪ 'tiː] [ˌreprɪ'zents] [wʌn][hæf][ʌv; əv][ə; eɪ] [per] [ʌv; əv]['pɪnsərz] , ['werfɔːr] ['ælbɪn][hæz; həz] [kɔːld] [ˌaɪ 'tiː]

it	represents	one	half	of	a	pair	of	pincers	,	wherefore	Albin	has	called	it
它	代表	一	一半	的	一个	一对	的	钳	,	因此	阿尔宾	有	称为	它

['meɪnəs]['pɑːrvə] .

Manus	parva	.
马努斯	小	.

它代表一对钳子的一半，因此阿尔宾将其命名为小手（Manus parva）。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	18	]
[	页	-	]

[第18页]

[ðə; ði] [ʌn'iːkwəl] [leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ɪz] [wel] [ə'dæptɪd][fɔːr; fər][ðə; ði] ['teɪkɪŋ] [hoʊld][ʌv; əv]

The	unequal	length	of	the	fingers	is	well	adapted	for	the	taking	hold	of
这	不等	长度	的	这	手指	是	出色地	改编	为了	这	采取	抓住	的

['sfɪrɪk(ə)l] [fɔːrmz] ,

spherical	forms	,
球形	表格	,

手指长度不一，非常适合抓握球形物体。

[ænd; ənd][ðə; ði]['fɪŋgərz] ['biːɪŋ] [bent] [tɔːrdz] [ðə; ði]['hɑːloʊ][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd][held]

and	the	fingers	being	bent	towards	the	hollow	of	the	hand	and	held
和	这	手指	存在	弯曲	向	这	空洞的	的	这	手	和	握住

[tə'geðər] ,

together	,
一起	,

手指弯曲朝向掌心，并拢在一起。

[ɪn'kləʊzɪz] [æn; ən] ['empti] [speɪs] , [wɪtʃ] [ɪz] [ʃʌt] [baɪ][ðə; ði] [θʌm] ['sɜːrvɪŋ] [æz; əz][ə; eɪ][lɪd] .

encloses	an	empty	space	,	which	is	shut	by	the	thumb	serving	as	a	lid	.
包含	一个	空的	空间	,	哪个	是	关闭	经过	这	拇指	服务	作为	一个	盖	.

围成一个空腔，用拇指盖住。

[ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] , ['hævɪŋ] [ə; eɪ]['sɜːrkjələr] [ʃeɪp] , [ænd; ənd] ['biːɪŋ] [kəm'poʊzd][ʌv; əv]

The	wrist	of	the	hand	,	having	a	circular	shape	,	and	being	composed	of
这	手腕	的	这	手	,	拥有	一个	圆	形状	,	和	存在	由	的

['sevrəl] [boʊnz] ,

several	bones	,
一些	骨头	,

手腕呈圆形，由几块骨头组成，

[ɪz] [mʌtʃ] [les] [ɪk'spoʊzd][tuː; tə][ðə; ði]['deɪndʒər][ʌv; əv] ['biːɪŋ] ['broʊkən] ,

is	much	less	exposed	to	the	danger	of	being	broken	,
是	很多	较少的	裸露	到	这	危险	的	存在	破碎的	,

不易损坏，

[ðæn; ðən] [ɪf] [wʌn]['sɪŋg(ə)l] [kɜːrvd] [boʊn][wɜːr; wər][tuː; tə] [teɪk] [ɪts] [pleɪs] .

than	if	one	single	curved	bone	were	to	take	its	place	.
比	如果	一	单身的	弯曲	骨	是	到	拿	它是	地方	.

如果换成一根弯曲的骨头，情况就完全不同了。

[ɪts]['kævəti] , [wɪtʃ] [baɪ] [strɔːŋ] [træns'vɜːrsəl] ['lɪgəmənts] [ɪz] [træns'fɔːmd] ['ɪntuː][ə; eɪ] [rɪŋ] ,

Its	cavity	,	which	by	strong	transversal	ligaments	is	transformed	into	a	ring	,
它是	空腔	,	哪个	经过	强的	横向	韧带	是	转变	进入	一个	戒指	,

它的腔体通过强壮的横向韧带转变为环状，

[prə'tekts] [ðə; ði] ['bendɪŋ] ['tendənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][frʌm; frəm] ['preʃər] [ænd; ənd]['frɪkʃ(ə)n] .

protects	the	bending	tendons	of	the	fingers	from	pressure	and	friction	.
保护	这	弯曲	肌腱	的	这	手指	从	压力	和	摩擦	.

保护手指弯曲肌腱免受压力和摩擦。

[ðə; ði][fɜːrm] [kə'nekʃ(ə)n] [bɪ'twiːn] [ðə; ði]['mɪd(ə)l][hænd][ænd; ənd][ðə; ði] [rɪst] ['rendərz]['pɑːsəb(ə)l][ðə; ði]

The	firm	connection	between	the	middle	hand	and	the	wrist	renders	possible	the
这	公司	联系	之间	这	中间	手	和	这	手腕	渲染	可能的	这

['ækʃnz] [ʌv; əv] ['stemɪŋ] [ænd; ənd] ['hɜːrlɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][hændz] ,

actions	of	stemming	and	hurling	with	the	hands	,
行动	的	词干提取	和	投掷	和	这	双手	,

中指与手腕之间的牢固连接使得用手进行撑杆和投掷动作成为可能。

[ænd; ənd][ðə; ði][ˌlɑːndʒə'tuːdən(ə)l] [kɜːrv] [ʌv; əv][ðə; ði] ['seprət] [boʊnz][ʌv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l][hænd] ,

and	the	longitudinal	curve	of	the	separate	bones	of	the	middle	hand	,
和	这	纵向	曲线	的	这	分离	骨头	的	这	中间	手	,

以及中指各骨的纵向曲线，

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ðer; ðər] ['laɪɪŋ] [wʌn][æt; ət][ðə; ði][saɪd][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ,

as	well	as	their	lying	one	at	the	side	of	the	other	,
作为	出色地	作为	他们的	说谎	一	在	这	边	的	这	其他	,

他们还并排躺着，

[ænd; ənd][kɔn'veksli] [tɔːrdz] [ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] , [fə'siliteits] [ðə; ði] ['fɔːmiŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]

and	convexly	towards	the	back	of	the	hand	,	facilitates	the	forming	of	the
和	凸	向	这	后退	的	这	手	,	促进	这	成型	的	这

['kævəti][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] .

cavity	of	the	hand	.
空腔	的	这	手	.

并向手背凸起，有利于手掌凹陷的形成。

[ðə; ði] [greɪt] [ˌmuːvə'bɪlətɪ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['meni] ['pɑːsəb(ə)l][ˌkɑːmbə'neɪʃənz][ʌv; əv]

The	great	moveability	of	the	fingers	,	and	the	many	possible	combinations	of
这	伟大的	移动性	的	这	手指	,	和	这	许多	可能的	组合	的

[ðer; ðər] ['relətɪv] [pə'ziʃənz] ,

their	relative	positions	,
他们的	相对的	职位	,

手指极佳的灵活性，以及它们相对位置的多种可能组合，

[hæv; həv] [meɪd] [ðem; ðəm][ðə; ði] ['ɪnstrʊmənts] [ʌv; əv]['læŋgwɪdʒ][baɪ][saɪnz] .

have	made	them	the	instruments	of	language	by	signs	.
有	制成	他们	这	仪器	的	语言	经过	标志	.

使他们成为符号语言的工具。

[ðə; ði] [diːp]

The	deep
这	深的

深海

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	19	]
[	页	-	]

[slɪts] ['sepəreitiŋ] [ðem; ðəm] [ə'laʊ] [ʌv; əv]['foʊldɪŋ][ðə; ði][hændz] , [ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə] [pres] [wɪð; wɪθ]

slits	separating	them	allow	of	folding	the	hands	,	in	order	to	press	with
缝隙	分离	他们	允许	的	折叠式的	这	双手	,	在	命令	到	按	和

['dʌb(ə)l] [fɔ:rs] ,

double	force	,
双倍的	力量	,

它们之间的缝隙可以让人将双手折叠起来，以便用双倍的力气按压。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['bendɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [tu:] [læst]['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts] , [wɪtʃ] [kæn; kən]['oʊnli] [teɪk] [pleɪs]

and	the	bending	of	the	two	last	finger	-	joints	,	which	can	only	take	place
和	这	弯曲	的	这	二	最后的	手指	-	关节	,	哪个	能	仅有的	拿	地方

[æt; ət][æn; ən]['æŋg(ə)l] ,

at	an	angle	,
在	一个	角度	,

以及最后两个手指关节的弯曲，这种弯曲只能以一定角度进行。

[im'pɑ:ts] [tu:; tə][ðə; ði] [klentʃt] [fɪst][ə; eɪ] [fɔ:rs] [wɪtʃ] [wʌns] [ju:'sɜ:pt] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv] [raɪt] .

imparts	to	the	clenched	fist	a	force	which	once	usurped	the	place	of	right	.
赋予	到	这	紧握	拳头	一个	力量	哪个	一次	篡夺	这	地方	的	正确的	.

它赋予紧握的拳头一种力量，这种力量曾经篡夺了正义的地位。

[haʊ] ['nesəseri] [ðə; ði][dʒɔɪnt]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][bəuθ][hændz][ɪz][fɔ:r; fər]['sɜ:rt(ə)n] [pə'fɔ:mənsɪz] [ɪz] [pru:vd]

How	necessary	the	joint	action	of	both	hands	is	for	certain	performances	is	proved
如何	必要的	这	联合的	行动	的	两个都	双手	是	为了	肯定	表演	是	已证实

[baɪ][ðə; ði][oʊld]['prɑ:vɜ:rb] :

by	the	old	proverb	:
经过	这	老的	谚语	:

古老的谚语证明了双手协同完成某些动作的必要性：

['meɪnəs][mænəm][ləvɑ:t] .

Manus	manum	lavat	.
马努斯	马努姆	拉瓦特	.

Manus manum lavat.

[ɪn] [ʃɔ:rt] , [ɔ:l][ðə; ði]['θaʊzənd,foʊld] [ˌɑ:kjə'peɪʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] [wɪtʃ] [nə'sesəti] [kə'mændz]

In	short	,	all	the	thousandfold	occupations	of	the	hand	which	necessity	commands
在	短的	, 全部	这	千倍		职业	的	这	手	哪个	必要性	命令

[ænd; ənd][ðə; ði][maɪnd] [di'veləps] ,

and	the	mind	develops	,
和	这	头脑	发展	,

简而言之，所有因需要和思维发展而产生的、需要用手完成的千百种工作，

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər][æn; ən][ɪk'sklu:sɪv] [prɪ'rɑ:gətɪv] [ʌv; əv][mæn] , [bɪ'kʌm] ['præktɪkəbl] [θru:]

and	which	are	an	exclusive	prerogative	of	man	,	become	practicable	through
和	哪个	是	一个	独家的	特权	的	男人	,	变得	切实可行的	通过

[ðə; ði]['wʌndərf(ə)l] ['strʌktʃər] [ʌv; əv] [ðɪs] ['ɪnstrəmənt] . [[wʌn]]

the	wonderful	structure	of	this	instrument	.	[	1	]
这	精彩的	结构	的	这	乐器	.	[	1	]

而人类独有的特权，通过这件仪器的奇妙结构得以实现。[1]

[æz; əz][rɪ'gɑ:rdz][ðə; ði] ['sɪstəm] [ʌv; əv][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] ['treɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ɪn][pər'tɪkjələr] ,

As	regards	the	system	of	the	gymnastic	training	of	the	fingers	in	particular	,
作为	问候	这	系统	的	这	体操	训练	的	这	手指	在	特别的	,

至于手指体操训练体系，

[wɪtʃ] [aɪ][ˌeɪ 'em] [naʊ] ['pleɪsɪŋ] [bɪ'fɔ:r] [ðə; ði]['pʌblɪk] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['faʊndɪd] [ɑ:n][æn; ən][ɪm'pɔ:rt(ə)nt][fækt] ,

which	I	am	now	placing	before	the	public	,	it	is	founded	on	an	important	fact	,
哪个	我	是	现在	放置	前	这	民众	,	它	是	创立	在	一个	重要的	事实	,

我现在向公众阐述的观点，是基于一个重要的事实：

['neɪmli] , [ðə; ðɪ]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] .

namely	,	the	action	of	the	ligaments	and	tendons	.
即	,	这	行动	的	这	韧带	和	肌腱	.

即韧带和肌腱的作用。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [ək'nɑːlɪdʒd] [æt; ət][ɔːl] [taɪmz] ,

It	has	been	acknowledged	at	all	times	,
它	有	到过	已确认	在	全部	时代	,

这一点一直以来都得到认可。

[ðæt] [ɪf] [ə; eɪ] ['mʌs(ə)l] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [meɪd] [bəuθ] [strɔːŋgər] [ænd; ənd]

that	if	a	muscle	is	to	be	made	both	stronger	and
那	如果	一个	肌肉	是	到	是	制成	两个都	更强	和

如果要使肌肉既强壮又放松，那么

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	20	]
[	页	-	]

[第20页]

['kwɪkər] [ɪn][ɪts] ['muːvmənts] , [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['eksəd] ; [ðæt] [ðə; ðɪ] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd]

quicker	in	its	movements	,	it	should	be	exercised	;	that	the	ligaments	and
更快	在	它是	移动	,	它	应该	是	锻炼	;	那	这	韧带	和

['tendənz] [pleɪ] ,

tendons	play	,
肌腱	玩	,

它的动作会更快，应该多加锻炼；韧带和肌腱也会发挥作用。

[ɪn] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] , [æn; ən][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][pɑːrt] , [hæz; həz][ˌhɪðər'tuː] ([tuː; tə][juːz][ðə; ðɪ][wɜːrdz]

in	these	exercises	,	an	indispensable	part	,	has	hitherto	(	to	use	the	words
在	这些	练习	,	一个	必不可少	部分	,	有	迄今为止	(	到	使用	这	字

[ʌv; əv][ə; eɪ] ['selɪbreɪtɪd] ['dʒɜːrmən] [ˌfɪzi'ɑːlədʒɪst]) ,

of	a	celebrated	German	physiologist	)	,
的	一个	著名	德语	生理学家	)	,

在这些练习中，一个不可或缺的部分，迄今为止（借用一位著名的德国生理学家的话来说），

['hɑːrdli] [bɪn] [sə'fɪʃntli] [ək'nɑːlɪdʒd] [ɔːr] [ɪk'spleɪnd] .

hardly	been	sufficiently	acknowledged	or	explained	.
几乎	到过	足够	已确认	或者	解释	.

几乎没有得到充分的认可或解释。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['fɜːrðər] [noʊn] ,

It	is	further	known	,
它	是	更远	已知	,

众所周知，

[ðæt] [ðə; ðɪ]['prɪnsəp(ə)l] ['meθəd] [naʊ] [ɪn][juːz][ʌv; əv] ['streŋθəniŋ] [ænd; ənd] ['rendərɪŋ] ['fleksəb(ə)l]

that	the	principal	method	now	in	use	of	strengthening	and	rendering	flexible
那	这	主要的	方法	现在	在	使用	的	强化	和	渲染	灵活的

[ðə; ðɪ][dʒɔɪnts][ænd; ənd] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['fɪŋgərz][ɪn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ðɪ][pi'ænoʊ] ,

the	joints	and	muscles	of	the	fingers	in	playing	the	piano	,
这	关节	和	肌肉	的	这	手指	在	玩耍	这	钢琴	,

目前用于增强和灵活钢琴演奏者手指关节和肌肉的主要方法是：

[kən'sɪsts][ɪn] ['ɔːltərnətli] ['reɪzɪŋ] [ænd; ənd] ['drɑːpɪŋ] [ðə; ðɪ]['fɪŋgərz] , [ænd; ənd][ðæt] [ðɪs] ['meθəd]

consists	in	alternately	raising	and	dropping	the	fingers	,	and	that	this	method
由	在	交替	提高	和	下降	这	手指	,	和	那	这	方法

[rɪ'kwaɪrz] ['veri] [greɪt] [ɪg'zɜːrʃn] ,

requires	very	great	exertion	,
需要	非常	伟大的	用力	,

这种方法包括交替抬起和放下手指，而且需要非常大的力气。

[ænd; ənd] [kən'sju:mz] ['veri] [mʌtʃ] [taɪm] .

and	consumes	very	much	time	.
和	消耗	非常	很多	时间	.

而且非常耗时。

[naʊ] , [aɪ][hæv; həv] [faʊnd] , [baɪ] [mi:nz] [ʌv; əv] ['meni] ['dɪfrənt]

Now	,	I	have	found	,	by	means	of	many	different
现在	,	我	有	成立	,	经过	方法	的	许多	不同的

[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments][ænd; ənd]['eksərsaɪzɪz] ,

experiments	and	exercises	,
实验	和	练习	,

现在，通过许多不同的实验和练习，我发现：

[wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv] [meɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][hænd][ænd; ənd][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [ðæt] [ðə; ði] [taɪt] ['lɪgəmənts]

which	I	have	made	with	the	hand	and	the	fingers	,	that	the	tight	ligaments
哪个	我	有	制成	和	这	手	和	这	手指	,	那	这	紧的	韧带

[ænd; ənd] [skɪn] - [foʊldz] ,

and	skin	-	folds	,
和	皮肤	-	折叠	,

我用手和手指捏成的，就是紧绷的韧带和皮肤褶皱，

[ˌɪntər'sekt] [ðə; ði][hænd] [træns'və:sli] , [ən'les] [ðeɪ] [bi:; bi] ['eksəd] , [ænd; ənd] [ɪf] [ðeɪ] [bi:; bi]

intersecting	the	hand	transversely	,	unless	they	be	exercised	,	and	if	they	be
相交	这	手	横向	,	除非	他们	是	锻炼	,	和	如果	他们	是

[ə'laʊd] [tu:; tə] [rɪ'meɪn] [fɜ:rm] ,

allowed	to	remain	firm	,
允许	到	保持	公司	,

除非加以锻炼，否则它们不会横向穿过手部；如果允许它们保持紧绷，

[fɔ:r; fər] [ðɪs] ['veri] ['ri:z(ə)n] , [ɪm'pi:d] [ðə; ði] ['mu:vmənts] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] [wen'evər] [ðeɪ] [ɑ:r; ər]

for	this	very	reason	,	impede	the	movements	of	the	muscles	whenever	they	are
为了	这	非常	原因	,	阻碍	这	移动	的	这	肌肉	每当	他们	是

[mɔ:r] [ðæn; ðən] [ˌɔ:rdn'erəli] [ig'zə:tid] ;

more	than	ordinarily	exerted	;
更多的	比	按说	施加	;

正因如此，当肌肉过度用力时，应阻止其运动；

[waɪl] , [ɑ:n][ðə; ði] ['kɑ:ntreri] ,

while	,	on	the	contrary	,
尽管	,	在	这	相反	,

相反，

[ðə; ði] ['stretʃiŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][træns'vɜ:rsəl] ['lɪgəmənts] [prə'du:səz, prə'du:sɪz][ə; eɪ][rɪ'mɑ:rkəb(ə)l] ['ɪnfluəns]

the	stretching	of	the	transversal	ligaments	produces	a	remarkable	influence
这	伸展	的	这	横向	韧带	产	一个	卓越	影响

[ɑ:n][ðə; ði] [ˌmu:və'bɪlәti] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][ðə; ði][hænd] ,

on	the	moveability	of	the	fingers	and	the	hand	,
在	这	移动性	的	这	手指	和	这	手	,

横韧带的拉伸对手指和手的活动能力产生了显著影响。

[fə'siliteits] [ðə; ði][wɜ:rk][ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] ,

facilitates	the	work	of	the	muscles	,
促进	这	工作	的	这	肌肉	,

有助于肌肉工作，

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	21	]
[	页	-	]

[ænd; ənd] [im'pɑ:ts] [tu:; tə][ðem; ðəm] ['fri:dəm] , ['stedinəs] , [ænd; ənd][prɪ'sɪʒ(ə)n] .

and	imparts	to	them	freedom	,	steadiness	,	and	precision	.
和	赋予	到	他们	自由	,	稳定性	,	和	精确	.

并赋予他们自由、稳定和精准。

[baɪ] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] [tu:; tə][bi:; bi] [ju:st] [fɔ:r; fər] [ðɪs] ['pɜ:rpəs] [bɪ'twi:n] [ðə; ði]['fɪŋgərz][fɔ:r; fər]

By	placing	the	cylinders	to	be	used	for	this	purpose	between	the	fingers	for
经过	放置	这	气缸	到	是	用过的	为了	这	目的	之间	这	手指	为了

['oʊnli][ə; eɪ] ['veri] [ʃɔ:rt] [taɪm] ,

only	a	very	short	time	,
仅有的	一个	非常	短的	时间	,

只需将用于此目的的圆柱体短暂地夹在手指之间，

[ænd; ənd] [ˌðer'baɪ] ['eksəsaɪzɪŋ] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] , [bəuθ] [træns'və:sli] [ænd; ənd]

and	thereby	exercising	the	ligaments	of	the	hand	,	both	transversely	and
和	从而	锻炼	这	韧带	的	这	手	,	两个都	横向	和

[ˌlɑ:ndʒə'tu:dnəli] ,

longitudinally	,
纵向	,

从而锻炼手部的韧带，包括横向和纵向的韧带。

[ðə; ði] ['mu:vmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ɪz][æt; ət][wʌns] ['rendərd] [mʌtʃ] ['iziə] [ænd; ənd] ['kwɪkər] .

the	movement	of	the	fingers	is	at	once	rendered	much	easier	and	quicker	.
这	移动	的	这	手指	是	在	一次	渲染	很多	更轻松	和	更快	.

手指的动作立刻变得更加轻松快捷。

[ðɪs] [rɪ'zʌlt] [kæn; kən]['oʊnli][bi:; bi] [ɪk'spleɪnd] [baɪ][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd][foʊldz]

This	result	can	only	be	explained	by	the	fact	that	the	ligaments	and	folds
这	结果	能	仅有的	是	解释	经过	这	事实	那	这	韧带	和	折叠

[ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ,

of	the	hand	,
的	这	手	,

这一结果只能用手部的韧带和褶皱这一事实来解释：

['hævɪŋ] [bɪn] [stretʃt] [baɪ][ðə; ði] ['sɪlɪndəz] , [hæv; həv] [bɪ'kʌm] ['lu:snd] , [ænd; ənd] , ['ðerfɔ:r] ,

having	been	stretched	by	the	cylinders	,	have	become	loosened	,	and	,	therefore	,
拥有	到过	拉伸	经过	这	气缸	,	有	变得	松动	,	和	,	所以	,

[æz; əz][aɪ] [sed] [bɪ'fɔ:r] ,

as	I	said	before	,
作为	我	说	前	,

由于被气缸拉伸，已经松动，因此，正如我之前所说，

[ɪm'pi:d] [les] [ðə; ði] ['mʌslz] [ɪn][ðer; ðər] [fə'ti:gɪŋ] [wɜ:rk] .

impede	less	the	muscles	in	their	fatiguing	work	.
阻碍	较少的	这	肌肉	在	他们的	令人疲惫的	工作	.

减少对肌肉疲劳工作的阻碍。

[ɪf] , [ɑ:n][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [ɔ:l][ðə; ði] ['mʌslz] , ['lɪgəmənts] ,

If	,	on	the	other	hand	,	all	the	muscles	,	ligaments	,
如果	,	在	这	其他	手	,	全部	这	肌肉	,	韧带	,

另一方面，如果所有的肌肉、韧带，

[ænd; ənd] ['tendənz] [ɑ:r; ər][pʊt]['ɪntu:]['moʊʃ(ə)n][ɪn][bəuθ][də'rekʃ(ə)nz] , [ˌlɑ:ndʒə'tu:dnəli][ænd; ənd]

and	tendons	are	put	into	motion	in	both	directions	,	longitudinally	and
和	肌腱	是	放	进入	运动	在	两个都	方向	,	纵向	和

[træns'və:sli] ,

transversely	,
横向	,

肌腱在纵向和横向两个方向上都开始运动。

[ðeɪ] [suːn] [bɪ'kʌm] [strɔːŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] .
they soon become strong and flexible .
他们 很快 变得 强的 和 灵活的 .

它们很快变得强壮而灵活。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 22]
[页 -]

[第22页]

['futnəuts] : [[wʌn]]
FOOTNOTES : [1]
脚注 : [1]

脚注：[1]

['dʒoʊzəf; 'dʒoʊsəf] - : ['lɛrˌbuːk] ['dɝː] [ə'nætəmi] . 4te ['aʊfˌlɑːgə] .
Joseph Hyrtl : Lehrbuch der Anatomie . 4te Auflage .
约瑟夫 - : 教材 德尔 解剖学 . 4te 授权 .

约瑟夫·希尔特尔：《解剖学手册》。 4te 翼翼。

[viːn] , - .
Wien , 1855 .
维也纳 , - .

维也纳，1855年。

[i'ræzməs] ['wɪlsn] , [ef] . [ɑːr] . [es] . , ['sɪstəm] [ʌv; əv]['hjuːmən] [ə'nætəmi] .
Erasmus Wilson , F . R . S . , System of Human Anatomy .
伊拉斯谟 威尔逊 , F . 拉 . S . , 系统 的 人类 解剖学 .

伊拉斯谟·威尔逊，FRS，《人体解剖系统》。

8th [ɪ'dɪʃn] .
8th Edition .
8th 版 .

第八版。

['lʌndən] , - .
London , 1862 .
伦敦 , - .

伦敦，1862年。

['tʃæptər] [iː] .
CHAPTER II .
章 二 .

第二章

[ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] .
THE MUSCLES OF THE HAND AND OF THE FINGERS .
这 肌肉 的 这 手 和 的 这 手指 .

手部和手指的肌肉。

['liːvɪŋ] [ə'saɪd][ðə; ði]['ves(ə)lz][ænd; ənd] [neːvs] [ˌʌnkə'nektɪd] [wɪð; wɪθ]['aʊər; ɑːr]['sʌbdʒekt] ,
Leaving aside the vessels and nerves unconnected with our subject ,
离开 旁边 这 船只 和 神经 未连接 和 我们的 主题 ,

撇开与我们研究对象无关的血管和神经不谈，

[wiː; wi] [meɪ] [dɪ'skraɪb] [ðə; ði][hænd][æz; əz] ['biːɪŋ] [kəm'poʊzd] [ʌv; əv] [θriː] ['klæsɪz] [ʌv; əv] ['ɔrgənz] ,
we may describe the hand as being composed of three classes of organs ,
我们 可能 描述 这 手 作为 存在 由 的 三 课程 的 器官 ,

我们可以将手部器官描述为由三类器官组成，

[wʌn] . [boʊnz][wɪð; wɪθ][dʒɔɪnts] , [ˌtuː'tuː] . ['lɪgəmənts] , [θriː] . ['mʌslz] . [wʌn] .
1 . bones with joints , 2 . ligaments , 3 . muscles . 1 .
1 . 骨头 和 关节 , 2 . 韧带 , 3 . 肌肉 . 1 .

1. 骨骼与关节，2. 韧带，3. 肌肉。

[boʊnz] [wɪð; wɪθ] [dʒɔɪnts] .

Bones	**with**	**joints**	**.**
骨头	和	关节	.

有关节的骨骼。

[ðə; ði] [hænd] [ɪz] [ˌsʌbdɪ'vaɪdid] ['ɪntuː] [faɪv] ['seprət] [lɪmz] (['fɪŋgərz]) , ['laɪɪŋ] [wʌn] [æt; ət] [ðə; ði] [saɪd] [ʌv; əv]

The	**hand**	**is**	**subdivided**	**into**	**five**	**separate**	**limbs**	**(**	**fingers**	**)**	**,**	**lying**	**one**	**at**	**the**	**side**	**of**
这	手	是	细分	进入	五	分离	四肢	(	手指	)	,	说谎	一	在	这	边	的

[ðə; ði] ['ʌðər] ,

the	**other**	**,**
这	其他	,

手分为五个独立的肢体（手指），彼此并排排列。

[ænd; ənd] ['biːɪŋ] , [æt; ət] [ðə; ði] ['loʊər] [end] , ['fɜːrmli] [dʒɔɪnd] [tə'geðər] ['ɪntuː] [wʌn] [hoʊl] .

and	**being**	**,**	**at**	**the**	**lower**	**end**	**,**	**firmly**	**joined**	**together**	**into**	**one**	**whole**	**.**
和	存在	,	在	这	降低	结尾	,	牢牢	加入	一起	进入	一	所有的	.

并且在底部，它们牢固地结合在一起，形成一个整体。

[iːtʃ] [ʌv; əv] [ðiːz] [faɪv] [lɪmz] (['fɪŋgərz]) [ɪz] [kəm'poʊzd] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [roʊ] [ʌv; əv] [boʊnz] ,

Each	**of**	**these**	**five**	**limbs**	**(**	**fingers**	**)**	**is**	**composed**	**of**	**a**	**row**	**of**	**bones**	**,**
每个	的	这些	五	四肢	(	手指	)	是	由	的	一个	排	的	骨头	,

这五个肢体（手指）中的每一个都由一排骨头组成，

['hævɪŋ] [ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv] [lɔːŋ] [boʊnz] .

having	**the**	**nature**	**of**	**long**	**bones**	**.**
拥有	这	自然	的	长的	骨头	.

具有长骨的特性。

[ðə; ði] [fɜːrst] [ʌv; əv] [ðiːz] [boʊnz] , [nekst] [tuː; tə] [ðə; ði] ['loʊər] [ɑːrm] ,

The	**first**	**of**	**these**	**bones**	**,**	**next**	**to**	**the**	**lower**	**arm**	**,**
这	第一的	的	这些	骨头	,	下一个	到	这	降低	手臂	,

这些骨头中的第一块，位于前臂旁边，

[ɪz] [kɔːld] [ðə; ði] [ˌmetə'kɑːrpl] [ɔːr] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [boʊn] ([fɪg] . [wʌn] [ə; eɪ]) ; [ðə; ði] ['ʌðər] [ɑːr; ər] [kɔːld]

is	**called**	**the**	**metacarpal**	**or**	**middle**	**-**	**hand**	**bone**	**(**	**Fig**	**.**	**1**	**a**	**)**	**;**	**the**	**others**	**are**	**called**
是	称为	这	掌骨	或者	中间	-	手	骨	(	如图	.	1	一个	)	;	这	其他的	是	称为

['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts] .

finger	**-**	**joints**	**.**
手指	-	关节	.

称为掌骨或中指骨（图 1a）；其余的称为指关节。

[ðə; ði] [θʌm]

The	**thumb**
这	拇指

拇指

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**23**	**]**
[	页	-	]

[第23页]

[hæz; həz] ['oʊnli] [tuː] ['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts] , [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] [θriː] [iːtʃ] .

has	**only**	**two**	**finger**	**-**	**joints**	**,**	**the**	**other**	**fingers**	**three**	**each**	**.**
有	仅有的	二	手指	-	关节	,	这	其他	手指	三	每个	.

它只有两个指关节，其他手指各有三个指关节。

[ðə; ði] [fɔːrθ] [ænd; ənd] [fɪfθ] ['fɪŋgərz] [ɑːr; ər] [ðə; ði] ['wiːkəst] [ʌv; əv] [ɔːl] .

The	**fourth**	**and**	**fifth**	**fingers**	**are**	**the**	**weakest**	**of**	**all**	**.**
这	第四	和	第五	手指	是	这	最弱	的	全部	.

四指中最弱的是第四指和第五指。

[fɪg] . [wʌn] .
Fig . 1 .
如图 . 1 .

图1。

[ðə; ði]['juːniən][ʌv; əv][ðə; ði][faɪv]['fɪŋgərz]['ɪntuː][wʌn] [hoʊl] [ɪz][ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'iːfɛktəd, 'iːfɛktɪd][baɪ] [miːnz]
The union of the five fingers into one whole is effected by means
这 联盟 的 这 五 手指 进入 一 所有的 是 受影响 经过 方法
[ʌv; əv][ðə; ði] [iks'tremitis] [ʌv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][boʊnz] ,
of the extremities of the middle - hand bones ,
的 这 四肢 的 这 中间 - 手 骨头 ,

五指通过中指骨的末端连接成一个整体。

['kɑːmənli] [noʊn] [æz; əz] ['nʌklz] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [tɜːrnd] [tɔːrdz] [ðə; ði]['fɔːrɑːm] , ['biːɪŋ]
commonly known as knuckles , which are turned towards the forearm , being
通常 已知 作为 指关节 , 哪个 是 转向 向 这 前臂 , 存在
[kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ][wʌn] [ə'nʌðər] [baɪ]
connected with one another by
连接 和 一 其他 经过

俗称指关节，朝向前臂，彼此相连。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 24]
[页 -]

[第24页]

['veri] [taɪt] [træns'vɜːrsəl] ['lɪgəmənts] ([fɪg][ˌtuː'tuː][ˌeɪ 'eɪ][ænd; ənd][fɪg] .
very tight transversal ligaments (Fig 2 aa and Fig .
非常 紧的 横向 韧带 (如图 2 aa 和 如图 .

非常紧的横韧带（图 2 aa 和图 2 aa 和图 2 aa 和图 2 b）。

[θriː]['biː biː]) , [ænd; ənd] ['biːɪŋ] [ðʌs] [kə'nektɪd] , [ɑːr; ər] [ə'gen] [fɪkst] [tuː; tə][ə; eɪ] [roʊ] [ʌv; əv] [fɔːr]
3 bb) , and being thus connected , are again fixed to a row of four
3 bb) , 和 存在 因此 连接 , 是 再次 固定的 到 一个 排 的 四
['raʊndɪʃ] [boʊnz] ,
roundish bones ,
圆圆的 骨头 ,

3 bb），并以此连接，再次固定在一排四根圆形的骨头上，

[dʒɔɪnd][tuː; tə][wʌn] [ə'nʌðər] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænər] ([fɪg] . [wʌn][biː]) .
joined to one another in the same manner (Fig . 1 b) .
加入 到 一 其他 在 这 相同的 方式 (如图 . 1 b) .

以相同的方式相互连接（图 1b）。

[ðʌs] , [ðə; ði][faɪv]['mɪd(ə)l] - [hænd][boʊnz][ænd; ənd][ðə; ði] [fɔːr] [boʊnz][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌpər] [rɪst] [fɔːrm]
Thus , the five middle - hand bones and the four bones of the upper wrist form
因此 , 这 五 中间 - 手 骨头 和 这 四 骨头 的 这 上 手腕 形式
[wʌn][fɜːrm] ['strʌktʃər] .
one firm structure .
一 公司 结构 .

因此，手掌中部的五块骨头和手腕上部的四块骨头构成了一个坚固的结构。

[ɪn] [ðɪs] ['strʌktʃər] [ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][boʊn][ʌv; əv][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði]
In this structure the middle - hand bone of the thumb and of the
在 这 结构 这 中间 - 手 骨 的 这 拇指 和 的 这

在这种结构中，拇指的中指骨和.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 25]
[页 -]

[第25页]

['lɪt(ə)l]['fɪŋgər][kæn; kən][biː; bi] [mɔːr] ['iːzəli] [muːvd] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['ʌðər] .

little	finger	can	be	more	easily	moved	than	the	others	.
小的	手指	能	是	更多的	容易地	已搬	比	这	其他的	.

小指比其他手指更容易活动。

[fɪg] . [ˌtuː'tuː] .

Fig	.	2	.
如图	.	2	.

图2。

[ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv] [ðɪs] [ˌmuːvə'bɪlətɪ] [ʌv; əv][ðə; ði] [tuː] [ɪk'striːm] ['mɪd(ə)l] - [hænd][boʊnz] ,

On	account	of	this	moveability	of	the	two	extreme	middle	-	hand	bones	,
在	帐户	的	这	移动性	的	这	二	极端	中间	-	手	骨头	,

由于这两根最外侧的中指骨具有这种活动性，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði] [tuː] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][kloʊz][tuː; tə][wʌn] [ə'nʌðər] ,

it	is	possible	to	move	the	two	edges	of	the	hand	close	to	one	another	,
它	是	可能的	到	移动	这	二	边缘	的	这	手	关闭	到	一	其他	,

可以将手的两边边缘拉近。

[wer'baɪ] [ðə; ði]['kævəti][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] [ə'sjuːmz] [ðə; ði] [ʃeɪp] [ʌv; əv][ə; eɪ] [gruːv] .

whereby	the	cavity	of	the	hand	assumes	the	shape	of	a	groove	.
由此	这	空腔	的	这	手	假设	这	形状	的	一个	槽	.

从而使手的凹陷处呈现凹槽的形状。

[ðə; ði] ['strʌktʃər] [hɪr] [dɪ'skraɪbd] ([ðə; ði][hænd] ,

The	structure	here	described	(	the	hand	,
这	结构	这里	描述	(	这	手	,

这里描述的结构（手，

[ɪn][ðə; ði] ['nɛroʊɝ] [sens] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrd]) [ɪz][dʒɔɪnd][tuː; tə][ðə; ði]['loʊər][ɑːrm][baɪ] [miːnz] [ʌv; əv]

in	the	narrower	sense	of	the	word	)	is	joined	to	the	lower	arm	by	means	of
在	这	较窄	感觉	的	这	单词	)	是	加入	到	这	降低	手臂	经过	方法	的

[θriː] ['mʌslz] ,

three	muscles	,
三	肌肉	,

（狭义上的）通过三块肌肉与前臂相连，

[ðə; ði] [pɑː'stɪriər] [roʊ] [ʌv; əv][ðə; ði] [boʊnz] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] ([fɪg] . [wʌn][siː]) .

the	posterior	row	of	the	bones	of	the	wrist	(	Fig	.	1	c	)	.
这	后部	排	的	这	骨头	的	这	手腕	(	如图	.	1	c	)	.

腕骨后排（图 1c）。

[ðə; ði] ['muːvmənt] [bɪ'twiːn] [ðiːz] [boʊnz] [ænd; ənd][ðə; ði][hænd][ɪz]['hɑːrdli] ['eniθɪŋ] [bʌt; bət][ə; eɪ]

The	movement	between	these	bones	and	the	hand	is	hardly	anything	but	a
这	移动	之间	这些	骨头	和	这	手	是	几乎	任何事物	但	一个

[hɪndʒ] - ['muːvmənt] ;

hinge	-	movement	;
合页	-	移动	;

这些骨骼与手之间的运动几乎只是一种铰链运动；

[ðæt] [bɪ'twiːn] [ðem; ðəm][ænd; ənd][ðə; ði]['loʊər][ɑːrm] , [haʊ'evər] , [ɪz][ə; eɪ] ['muːvmənt] [ɪn]['ɔːlmoʊst][ɔːl]

that	between	them	and	the	lower	arm	,	however	,	is	a	movement	in	almost	all
那	之间	他们	和	这	降低	手臂	,	然而	,	是	一个	移动	在	几乎	全部

[də'rekʃ(ə)nz] .

directions	.
方向	.

然而，在它们和前臂之间，几乎可以向各个方向运动。

[ðə; ði] ['bendɪŋ] [ænd; ənd] ['stretʃɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ɪz] , ['ðerfɔːr] , [prə'duːst] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]

The	bending	and	stretching	of	the	hand	is	,	therefore	,	produced	with	the
这	弯曲	和	伸展	的	这	手	是	,	所以	,	生产	和	这

[pɑːrˌtɪsɪ'peɪʃ(ə)n][ʌv; əv][bəuθ][dʒɔɪnts] ,

participation	of	both	joints	,
参与	的	两个都	关节	,

因此，手的弯曲和伸展是由两个关节共同参与完成的。

[ðə; ði][saɪd] ['muːvmənt] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] , [haʊ'evər] ,

the	side	movement	of	the	hand	,	however	,
这	边	移动	的	这	手	,	然而	,

然而，手的侧向运动，

['ɔːlməʊst] [ɪk'skluːsɪvli] [baɪ][ðə; ði][dʒɔɪnt]['sɪtʃueɪtɪd] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [pɑː'stɪriər] [roʊ] [ʌv; əv][ðə; ði] [boʊnz]

almost	exclusively	by	the	joint	situated	between	the	posterior	row	of	the	bones
几乎	只	经过	这	联合的	位于	之间	这	后部	排	的	这	骨头

[ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd][ðə; ði] ['loʊər] [ɑːrm] . [[ˌtuː'tuː]]

of	the	wrist	and	the	lower	arm	.	[	2	]
的	这	手腕	和	这	降低	手臂	.	[	2	]

几乎完全由位于手腕后排骨和前臂骨之间的关节构成。[2]

[[ˌpiː 'dʒiː] -] [ˌtuː'tuː] .

[	Pg	26	]	2	.
[	页	-	]	2	.

[第26页]2.

['lɪgəmənts] .

Ligaments	.
韧带	.

韧带。

[ɔːl][ðə; ði]['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts][ɑːr; ər][prə'vaɪdɪd][wɪð; wɪθ]['kæpsuːlz; 'kæpslz] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər]['woʊv(ə)n][aʊt]

All	the	finger	-	joints	are	provided	with	capsules	,	which	are	woven	out
全部	这	手指	-	关节	是	假如	和	胶囊	,	哪个	是	编织	出去

[ʌv; əv] [strɔːŋ] [træns'vɜːrsəl]['faɪbəz] ([fɪg] .

of	strong	transversal	fibres	(	Fig	.
的	强的	横向	纤维	(	如图	.

所有指关节都配有胶囊，这些胶囊由坚韧的横向纤维编织而成（图）。

[θriː][ˌeɪ 'eɪ]) .

3	aa	)	.
3	aa	)	.

3 aa)。

[ðə; ði] [boʊnz] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ɑːr; ər] [kə'nektɪd] [bɪ'twiːn] [ðəm'selvz] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ðə; ði]

The	bones	of	the	wrist	are	connected	between	themselves	and	with	the
这	骨头	的	这	手腕	是	连接	之间	他们自己	和	和	这

[boʊnz] [ʌv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][baɪ] [taɪt] [træns'vɜːrsəl][ænd; ənd][ˌlɑːndʒə'tuːdən(ə)l] ['lɪgəmənts] ,

bones	of	the	middle	-	hand	by	tight	transversal	and	longitudinal	ligaments	,
骨头	的	这	中间	-	手	经过	紧的	横向	和	纵向	韧带	,

腕骨之间以及腕骨与中指骨之间通过紧密的横向和纵向韧带连接。

[æz; əz] [siːn] [ɪn] [fɪg] .

as	seen	in	Fig	.
作为	已见	在	如图	.

如图所示。

[ˌtuː'tuː][ˌeɪ 'eɪ] , ['biː biː] .

2	aa	,	bb	.
2	aa	,	bb	.

2 aa，bb。

['læstli] , [ðə; ði] [tuː] ['ɛndz][ʌv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][boʊnz] , [ɔːr] ['nʌklz] ,

Lastly	**,**	**the**	**two**	**ends**	**of**	**the**	**middle**	**-**	**hand**	**bones**	**,**	**or**	**knuckles**	**,**
最后	,	这	二	结束	的	这	中间	-	手	骨头	,	或者	指关节	,

最后，是中指骨的两端，也就是指关节。

[ɑːr; ər] [kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ][wʌn] [ə'nʌðər] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ðə; ði][fɜːrst][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz]

are	**connected**	**with**	**one**	**another**	**and**	**with**	**the**	**first**	**joints**	**of**	**the**	**fingers**
是	连接	和	一	其他	和	和	这	第一的	关节	的	这	手指

[baɪ][ə; eɪ] ['seprət] [strɔːŋ] ,

by	**a**	**separate**	**strong**	**,**
经过	一个	分离	强的	,

它们彼此之间以及与手指的第一关节之间通过一个单独的、强壮的关节相连。

[træns'vɜːrsəl] ['lɪgəmənt] ([fɪg] .

transversal	**ligament**	**(**	**Fig**	**.**
横向	韧带	(	如图	.

横韧带（图）

[ˌtuː'tuː][ˌeɪ 'eɪ] , [fɪg] . [θriː]['biː biː]) . [θriː] .

2	**aa**	**,**	**Fig**	**.**	**3**	**bb**	**)**	**.**	**3**	**.**
2	aa	,	如图	.	3	bb	)	.	3	.

2 aa，图 3 bb)。3。

[ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] consist1 .

The	**Muscles**	**of**	**the**	**Hand**	**consist1**	**.**
这	肌肉	的	这	手	consist1	.

手部肌肉由以下部分组成：1.

[ʌv; əv] ['mʌslz] ([fɔːr] [ɪn] ['nʌmbər]) ['raɪzɪŋ][frʌm; frəm][ðə; ði]['loʊər] [ɑːrm][ænd; ənd] ['bendɪŋ] [ðə; ði]

Of	**muscles**	**(**	**four**	**in**	**number**	**)**	**rising**	**from**	**the**	**lower**	**arm**	**and**	**bending**	**the**
的	肌肉	(	四	在	数字	)	上升	从	这	降低	手臂	和	弯曲	这

[rɪst] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] ,

wrist	**up**	**and**	**down**	**,**
手腕	向上	和	向下	,

由四块肌肉组成，从前臂向上延伸，使手腕上下弯曲。

[raɪt] [ænd; ənd][left] ([fɪg] .

right	**and**	**left**	**(**	**Fig**	**.**
正确的	和	左边	(	如图	.

右和左（图）

[θriː][siː] , [diː] , [iː]) . [ˌtuː'tuː] .

3	**c**	**,**	**d**	**,**	**e**	**)**	**.**	**2**	**.**
3	c	,	d	,	e	)	.	2	.

3 c、d、e)。2.

[ʌv; əv] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .

Of	**muscles**	**of**	**the**	**fingers**	**.**
的	肌肉	的	这	手指	.

手指肌肉。

[ðiːz] [ɑːr; ər][ˌsʌbdɪ'vaɪdid]['ɪntuː] —

These	**are**	**subdivided**	**into**	**—**
这些	是	细分	进入	—

这些又细分为——

[ə; eɪ] . [ɪk'stensərˌek'stensər][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,

a	**.**	**Extensors**	**of**	**the**	**fingers**	**,**
一个	.	伸肌	的	这	手指	,

a. 手指伸肌，

['biːɪŋ] ['sɪtʃueɪtɪd][ɪn][ðə; ði] [bæk] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['raɪzɪŋ][frʌm; frəm][ðə; ði][boʊnz][ʌv; əv]

being	situated	in	the	back	part	of	the	hand	and	rising	from	the	bones	of
存在	位于	在	这	后退	部分	的	这	手	和	上升	从	这	骨头	的

[ðə; ði]['loʊər][ɑːrm] ([fɪg] .

the	lower	arm	(	Fig	.
这	降低	手臂	(	如图	.

位于手的背面，从前臂骨长出（图）。

[fɔːr][ə; eɪ]) .

4	a	)	.
4	一个	)	.

4 a)。

[biː] . ['bendəz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .

b	.	Benders	of	the	fingers	.
b	.	弯管	的	这	手指	.

b. 手指弯曲器。

[tuː] ['mʌslz] , [ðə; ði][wʌn][fɔːr; fər][ðə; ði]['sekənd][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz]

Two	muscles	,	the	one	for	the	second	joints	of	the	fingers
二	肌肉	,	这	一	为了	这	第二	关节	的	这	手指

两块肌肉，一块控制手指的第二关节。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

杰克逊的《手指和手腕体操(Jackson's Gymnastics for the Fingers and)

第2/4页

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 28]
[页 -]

[第28页]

([fɪg] . [θriː][diː]) ,
(Fig . 3 d) ,
(如图 . 3 d) ,

(图 3d)

[ðə; ði] ['ʌðər] [fɔːr; fər][ðə; ði][fɜːrst][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði][neɪlz]
the other for the first joints of the fingers and the joints of the nails
这 其他 为了 这 第一的 关节 的 这 手指 和 这 关节 的 这 指甲
([fɪg] .
(Fig .
(如图 .

另一个用于手指的第一关节和指甲的关节（图）。

[θriː][iː]) ['ɔːlsoʊ]['raɪzɪŋ][frʌm; frəm][ðə; ði][boʊnz][ʌv; əv][ðə; ði]['loʊər][ɑːrm] .
3 e) also rising from the bones of the lower arm .
3 e) 还 上升 从 这 骨头 的 这 降低 手臂 .

3 e) 也从前臂骨发出。

[fɪg] . [θriː] .
Fig . 3 .
如图 . 3 .

图3。

[siː] . [kɒnt'ræktəz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] , ['raɪzɪŋ][frʌm; frəm][ðə; ði][hænd][ɪt'self] ,
c . Contractors of the fingers , rising from the hand itself ,
c . 承包商 的 这 手指 , 上升 从 这 手 本身 ,

c. 手指的收缩肌，从手部向上延伸，

[bɪ'twiːn] [ðə; ði][boʊnz][ʌv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd] ([fɪg] . [fɔːr][biː]) ,
between the bones of the middle - hand (Fig . 4 b) ,
之间 这 骨头 的 这 中间 - 手 (如图 . 4 b) ,

在中指骨之间（图 4b），

[ænd; ənd] [ɪk'stendɪŋ] [æz; əz][fɑːr][æz; əz][ðə; ði][fɜːrst]['fɪŋgər] - [dʒɔɪnt] ([fɪg] . [fɔːr][biː]) .
and extending as far as the first finger - joint (Fig . 4 b) .
和 扩展 作为 远的 作为 这 第一的 手指 - 联合的 (如图 . 4 b) .

并延伸至第一指关节（图 4 b）。

[diː] . [tuː] ['mʌslz] , ['ɔːlsoʊ]['raɪzɪŋ][frʌm; frəm][ðə; ði]['kævəti][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ,
d . Two muscles , also rising from the cavity of the hand ,
d . 二 肌肉 , 还 上升 从 这 空腔 的 这 手 ,

d. 两块肌肉，也从手掌凹陷处向上延伸，

[ænd; ənd] ['muːvɪŋ] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər] [tɔːrdz] [ðə; ði] [θʌm] ([fɪg] .
and moving the little finger towards the thumb (Fig .
和 移动 这 小的 手指 向 这 拇指 (如图 .

并将小指向拇指移动（图）。

[θriː][dʒiː]) .
3 g) .
3 克) .

3克)。

[ˌlʌmbrɪ'keɪliːz] , [ɔːr] - ['priːmi] - [ˌdɪdʒɪ'tɔːrəm] , [ɑːr; ər]['sɪtʃueɪtɪd][ɪn][ðə; ði]['hɑːloʊ] [ʌv; əv]
Lumbricales , or Flexores primi Internodii Digitorum , are situated in the hollow of
蚓状目 , 或者 - primi - 指（digitorum） , 是 位于 在 这 空洞的 的
[ðə; ði][hænd] ,
the hand ,
这 手 ,

蚓状肌（或 Flexores primi Internodii Digitorum）位于手掌的凹陷处。

[ænd; ənd] [pæs] [tuː; tə][ðer; ðər] ['tendənəs] [ˌɪmplæn'teɪʃn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][ˌɪntər'ɑːsiaɪ][æt; ət][ðə; ði][fɜːrst]
and pass to their tendinous implantations with the interossei at the first
和 经过 到 他们的 肌腱 植入 和 这 骨间肌 在 这 第一的
[dʒɔɪnt][ʌv; əv] [iːtʃ] ['fɪŋgər] ,
joint of each finger ,
联合的 的 每个 手指 ,

并将它们肌腱连接到每根手指第一关节的骨间肌上，

[ɪk'stɜːrnəli] [ænd; ənd] ['lætərəli] , [nekst][ðə; ði] [θʌm] ([fɪg] .
externally and laterally , next the thumb (Fig .
外部 和 横向 , 下一个 这 拇指 (如图 .

外侧和侧面，接下来是拇指（图）。

[fɔːr][ə; eɪ] , [biː]) .
4 a , b) .
4 一个 , b) .

4 a, b)。

[ðiːz] [pər'fɔːrm] [ðoʊz] ['mɪnɪt] ['məuʃənz][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] [wen] [ðə; ði]['sekənd][ænd; ənd][θɜːrd]
These perform those minute motions of the fingers when the second and third
这些 履行 那些 分钟 运动 的 这 手指 什么时候 这 第二 和 第三
['ɪntərˌnoʊd] [ɑːr; ər]['kɜːrveɪtɪd][baɪ][ðə; ði] ['mʌslz] ,
internodes are curvated by the muscles ,
节点间 是 弯曲的 经过 这 肌肉 ,

当第二和第三节间关节因肌肉收缩而弯曲时，这些肌肉会完成手指的细微动作。

[ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [ɑːr; ər] [juːst] [ɪn] ['pleɪɪŋ] ['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] , [wens] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [neɪmd]
and therefore are used in playing musical instruments , whence they are named
和 所以 是 用过的 在 玩耍 音乐 仪器 , 何处 他们 是 命名
['mʌ.skjəˌlaɪ] ['fɪdɪsɪnælɪz] , [ɔːr] ['fɪdl] - ['mʌslz] . [[θriː]]
Musculi Fidicinales , or fiddle - muscles . [3]
肌肉 信德氏 , 或者 小提琴 - 肌肉 . [3]

因此，它们被用于演奏乐器，因此得名 Musculi Fidicinales，即小提琴肌肉。[3]

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 29]
[页 -]

[第29页]

['futnəuts] : [[ˌtuː'tuː]]
FOOTNOTES : [2]
脚注 : [2]

脚注：[2]

['luːθər] ['hoʊldən] , ['mænjuəl][ʌv; əv] [ə'nætəmi] (['lʌndən] , -) , ['lektʃərər] [ɑːn] [ə'nætəmi] [ɪn]
Luther Holden , Manual of Anatomy (London , 1861) , Lecturer on Anatomy in
路德 霍尔顿 , 手动的 的 解剖学 (伦敦 , -) , 讲师 在 解剖学 在
[bɑːr'θɑːləmjuːz] ['hɑːspɪt(ə)l] .
Bartholomew's Hospital .
巴塞洛缪的 医院 .

路德·霍尔顿，《解剖学手册》（伦敦，1861 年），巴塞洛缪医院解剖学讲师。

['hɝːmən] ['maɪər] : ['lɛrˌbuːk] ['dɝː] - [ə'nætəmi] .
Hermann Meyer : Lehrbuch der Physiologischen Anatomie .
赫尔曼 迈耶 : 教材 德尔 - 解剖学 .

赫尔曼·迈耶：《生理学解剖学手册》。

['laɪpsɪg] , - . [[θriː]]
Leipzig , 1856 . [3]
莱比锡 , - . [3]

莱比锡，1856 年。[3]

['wɪljəm] ['kuːpə] , - [rɪfɔrmɑːtə] .
William Cowper , Myotomia reformata .
威廉 考珀 , - 改革 .

威廉·考珀，《肌萎缩症》。

['lʌndən] , - .
London , 1724 .
伦敦 , - .

伦敦，1724年。

['ritʃəd] [kwein] , [prə'fesər] [ʌv; əv]['klɪnɪk(ə)l]['sɜːrdʒəri] , ['sɜːrdʒən] [ɪk'strɔːrdəneri] [tuː; tə][ðə; ði] [kwiːn] .
Richard Quain , Professor of Clinical Surgery , Surgeon Extraordinary to the Queen .
理查德 奎因 , 教授 的 临床 外科手术 , 外科医生 非凡的 到 这 女王 .

理查德·奎恩，临床外科教授，女王特命外科医生。

['tʃæptər] [ˌaɪ'aɪ'aɪ] .
CHAPTER III .
章 三、 .

第三章

[ɪ'fekts] [ʌv; əv] [ðɪs] [dʒɪm'næstɪk] ['triːtmənt] [ɑːn][ðə; ði] ['mʌslz] , ['lɪgəmənts] , [ænd; ənd] [dʒɔɪnts]
EFFECTS OF THIS GYMNASTIC TREATMENT ON THE MUSCLES , LIGAMENTS , AND JOINTS
效果 的 这 体操 治疗 在 这 肌肉 , 韧带 , 和 关节
[ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd][ðə; ði] [hænd] . [[fɔːr]]
OF THE FINGERS AND THE HAND . [4]
的 这 手指 和 这 手 . [4]

这种体操疗法对手指和手部的肌肉、韧带和关节的影响。[4]

['æftər][ðə; ði][ˌekspləˈneɪʃənz][dʒʌst]['gɪv(ə)n] ,
After the explanations just given ,
后 这 解释 只是 给定 ,

在以上解释之后，

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['redɪli] [biː; bi] [kən'siːvd] [wʌt] [ɪ'fekts] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] [pleɪst] [bɪ'twiːn] [ðə; ði]['fɪŋgərz]
it may readily be conceived what effects the cylinders placed between the fingers
它 可能 容易 是 构思 什么 效果 这 气缸 放置 之间 这 手指
[ænd; ənd][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk][stɑːf] [mʌst; məst] [prə'duːs] [ɑːn][ðə; ði][dʒɔɪnts][ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ʌv; əv]
and the gymnastic staff must produce on the joints and ligaments of
和 这 体操 职员 必须 生产 在 这 关节 和 韧带 的
[ðə; ði][hænd] . [wʌn] .
the hand . 1 .
这 手 . 1 .

不难想象，放置在手指和体操杖之间的圆柱体对手的关节和韧带会产生怎样的影响。1.

[ðə; ði] ['lɪgəmənts] [kə'nektɪŋ] [ðə; ði] [boʊnz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [ə'mʌŋst] [ðəm'selvz]
The ligaments connecting the bones of the middle - hand amongst themselves
这 韧带 连接 这 骨头 的 这 中间 - 手 在 他们自己
[ænd; ənd] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] ([fɪg] .
and with the fingers (Fig .
和 和 这 手指 (如图 .

连接中指骨骼之间以及中指骨骼与手指之间的韧带（图）。

[ˌtuːˈtuː] [ˌeɪ ˈeɪ]) [ɑːr; ər] [ɪkˈstendɪd] [ænd; ənd] [stretʃt] ([fɪg] .
2 aa) are extended and stretched (Fig .
2 aa) 是 扩展 和 拉伸 (如图 .

2 aa) 被延伸和拉伸（图。

[θriː] ['biː biː]) , [ænd; ənd] [ðʌs] [ðoʊz] [dʒɔɪnts] , [soʊ] [ɪmˈpɔːrt(ə)nt] [ɪn] ['pleɪɪŋ] [ɑːn] ['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts]
3 bb) , and thus those joints , so important in playing on musical instruments
3 bb) , 和 因此 那些 关节 , 所以 重要的 在 玩耍 在 音乐 仪器
, [ɑːr; ər] ['rendərd] [mɔːr] ['muːvəbl] .
, are rendered more moveable .
, 是 渲染 更多的 活动 .

3 bb)，因此，这些在演奏乐器时非常重要的关节变得更加灵活。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -] [ˌtuːˈtuː] .
[Pg 30] 2 .
[页 -] 2 .

[第30页]2.

[ðə; ði] [kəˈnektɪŋ] [lɪŋks] [bɪˈtwiːn] [ðə; ði] [boʊnz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] - [hænd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [boʊnz]
The connecting links between the bones of the middle - hand and the bones
这 连接 链接 之间 这 骨头 的 这 中间 - 手 和 这 骨头
[ʌv; əv] [ðə; ði] [rɪst] [ɑːr; ər] ['luːsnd] ([fɪg] . [ˌtuːˈtuː] ['biː biː]) . [θriː] .
of the wrist are loosened (Fig . 2 bb) . 3 .
的 这 手腕 是 松动 (如图 . 2 bb) . 3 .

中指骨与腕骨之间的连接松动（图 2 bb）。3.

['ɔːlmoʊst] [ɔːl] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['kævəti] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ɑːr; ər] [meɪd] ['fleksəb(ə)l] . [fɔːr] .
Almost all the ligaments of the cavity of the hand are made flexible . 4 .
几乎 全部 这 韧带 的 这 空腔 的 这 手 是 制成 灵活的 . 4 .

手掌腔内的几乎所有韧带都具有柔韧性。4.

[æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [ɔːl] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hænd] ,
At the same time , all the muscles of the hand ,
在 这 相同的 时间 , 全部 这 肌肉 的 这 手 ,

与此同时，手部的所有肌肉，

[ænd; ənd] [pərˈtɪkjələrli] [ðə; ði] ['mʌslz] ['sɪtʃueɪtɪd] [bɪˈtwiːn] [ðə; ði] [boʊnz] ([fɪg] .
and particularly the muscles situated between the bones (Fig .
和 特别 这 肌肉 位于 之间 这 骨头 (如图 .

特别是位于骨骼之间的肌肉（图）。

[fɔːr] [biː]) , ['dʒen(ə)rəli] [soʊ] ['lɪt(ə)l] ['præktɪst] , [ɑːr; ər] [stɜːrd] ['ɪntuː] [æk'tɪvəti] [baɪ] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] ,
4 b) , generally so little practised , are stirred into activity by the cylinders ,
4 b) , 一般来说 所以 小的 已实践 , 是 搅拌 进入 活动 经过 这 气缸 ,

4 b)，通常很少练习，但被气缸刺激而活跃起来，

[ðə; ði] [stɪk] , [ðə; ði] [stɑːf] , [ænd; ənd] [ðə; ði] [friː] ['eksərsaɪzɪz] .
the stick , the staff , and the free exercises .
这 戳 , 这 职员 , 和 这 自由的 练习 .

棍棒、杖和自由练习。

[frʌm; frəm][ðə; ði]['daiəgræmz] ([fɪg] . [ˌtuː'tuː][ænd; ənd][θriː]) [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['pleɪnli] [siːn] , [wʌt]

From	the	diagrams	(	Fig	.	2	and	3	)	it	may	be	plainly	seen	,	what
从	这	图表	(	如图	.	2	和	3	)	它	可能	是	显然	已见	,	什么

[wʌz; wəz] ['menʃ(ə)nd] [bɪ'fɔːr] ,

was	mentioned	before	,
曾是	提及	前	,

从图2和图3中可以清楚地看出，前面提到的内容是：

[vɪz] . , [ðæt] [ðə; ði] ['muːvmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði] [boʊnz] [ʌv; əv][ðə; ði]

viz	.	,	that	the	movement	of	the	middle	-	hand	and	of	the	bones	of	the
即	.	,	那	这	移动	的	这	中间	-	手	和	的	这	骨头	的	这

[rɪst] [ɪn]['dʒen(ə)rəl] ,

wrist	in	general	,
手腕	在	一般的	,

也就是说，中指和腕部骨骼的运动，

[ən'les] ['speʃəli] ['præktɪst] , [ɪz] ['veri] [ˌɪnkən'sɪdrəbl] ; [waɪl] [θruː] [ðə; ði] ['sɪlɪndər] [dʒɪm'næstɪks]

unless	specially	practised	,	is	very	inconsiderable	;	while	through	the	cylinder	gymnastics
除非	特别	已实践	,	是	非常	微不足道的	;	尽管	通过	这	圆柱	体操

[prɪ'skraɪbd] [ɪn] [ðɪs] [wɜːrk] ,

prescribed	in	this	work	,
规定	在	这	工作	,

除非经过专门练习，否则微不足道；而通过本书中规定的圆柱体操，

[ðæt] ['lɪmɪtɪd] ['muːvmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [boʊnz] [ɪz] ['rendərd] [mɔːr] ['iːzi] .

that	limited	movement	of	the	bones	is	rendered	more	easy	.
那	有限的	移动	的	这	骨头	是	渲染	更多的	简单的	.

骨骼的有限活动变得更加容易。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɔːlsoʊ][biː; bi] [siːn] [frʌm; frəm][ðə; ði]['daiəgræmz] [ðæt] ,

It	may	also	be	seen	from	the	diagrams	that	,
它	可能	还	是	已见	从	这	图表	那	,

从图中还可以看出，

[ɪf] [bəuθ][ðə; ði] [greɪt] [ænd; ənd][ðə; ði] [smɔːl] [taɪt] [træns'vɜːrsəl] ['lɪgəmənts] [rɪ'meɪn] [stɪl] [ænd; ənd][fɜːrm]

if	both	the	great	and	the	small	tight	transversal	ligaments	remain	still	and	firm
如果	两个都	这	伟大的	和	这	小的	紧的	横向	韧带	保持	仍然	和	公司

,

,

,

如果大横韧带和小横韧带都保持静止和紧绷，

[ðeɪ] [ɪm'piːd] [ænd; ənd]['rendər] [mɔːr] ['dɪfɪkəlt] [ðə; ði] [friː] ['muːvmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] [ɪn] ['evri]

they	impede	and	render	more	difficult	the	free	movement	of	the	fingers	in	every
他们	阻碍	和	使成为	更多的	难的	这	自由的	移动	的	这	手指	在	每一个

[də'rekʃn; daɪ'rekʃn] ;

direction	;
方向	;

它们阻碍手指在各个方向上的自由活动，使之更加困难；

[ænd; ənd] [ðiːz] ['lɪgəmənts] [wɪl]

and	these	ligaments	will
和	这些	韧带	将要

这些韧带将

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	31	]
[	页	-	]

['ɔ:lweɪz] [rɪ'meɪn] [stɪf] [ænd; ənd] [taɪt] , [ən'les] [ðeɪ] [bi:; bi] ['speʃəli] [treɪnd] .

always	remain	stiff	and	tight	,	unless	they	be	specially	trained	.
总是	保持	僵硬的	和	紧的	,	除非	他们	是	特别	受过训练	.

除非经过专门训练，否则它们总是保持僵硬和紧绷的状态。

[fɪg] . [fɔ:r] .

Fig	.	4	.
如图	.	4	.

图4。

[fɔ:r; fər] [ðɪs] ['ri:z(ə)n][ðə; ði] ['sɪlɪndər] ['eksərsaɪz] , [dʒʌst] ['menʃ(ə)nd] , [ɪz] [pər'tɪkjələrli] [ɪn'tendɪd] [tu:; tə]

For	this	reason	the	cylinder	exercise	,	just	mentioned	,	is	particularly	intended	to
为了	这	原因	这	圆柱	锻炼	,	只是	提及	,	是	特别	故意的	到

['lu:s(ə)n][ðə; ði] [ɪm'pi:dɪŋ] [træns'vɜ:rsəl] ['lɪgəmənts] ,

loosen	the	impeding	transversal	ligaments	,
松开	这	阻碍	横向	韧带	,

因此，刚才提到的圆柱体练习，其主要目的就是为了放松阻碍运动的横韧带。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][tu:; tə]['eksərsaɪz][ænd; ənd]['streŋ(k)θ(ə)n][ɔ:l][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd]

as	well	as	to	exercise	and	strengthen	all	the	muscles	of	the	hand
作为	出色地	作为	到	锻炼	和	加强	全部	这	肌肉	的	这	手

[ænd; ənd]['fɪŋgərz] .

and	fingers	.
和	手指	.

同时还能锻炼和增强手部和手指的所有肌肉。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	32	]
[	页	-	]

[第32页]

[tu:; tə] [kən'vɪns] [jɔ:r'self] [ðæt] [ðɪs] [ə'pɪnjən] [ɪz] [kə'rekt] ,

To	convince	yourself	that	this	opinion	is	correct	,
到	说服	你自己	那	这	观点	是	正确的	,

为了说服自己这种观点是正确的，

[ɪk'stend][jʊr; jər]['fɪŋgərz][fɔ:r; fər] [tu:] ['mɪnɪts] ['oʊnli][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['sɪlɪndəz] [ə'l(j)u:d] [tu:; tə] ,

extend	your	fingers	for	two	minutes	only	with	the	cylinders	alluded	to	,
延长	你的	手指	为了	二	分钟	仅有的	和	这	气缸	暗示	到	,

用手指伸入上述圆柱体中，只需两分钟即可。

[ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgərz] [ˌɪnstən'teɪniəsli] [mu:v] [mʌtʃ] [mɔ:r] ['i:zəli] , [ænd; ənd]

and	you	will	find	that	the	fingers	instantaneously	move	much	more	easily	,	and
和	你	将要	寻找	那	这	手指	瞬间	移动	很多	更多的	容易地	,	和

[ðæt] [ðə; ði] ['mʌslz] ,

that	the	muscles	,
那	这	肌肉	,

你会发现手指瞬间活动起来更加轻松自如，而且肌肉也更加灵活。

['lɪbəreɪtɪd] [frʌm; frəm][ðer; ðər] [taɪt] , [stɪf] ['neɪbərz] , [ækt][wɪð; wɪθ] [mʌtʃ] ['greɪtər] ['fri:dəm] .

liberated	from	their	tight	,	stiff	neighbours	,	act	with	much	greater	freedom	.
解放	从	他们的	紧的	,	僵硬的	邻居	,	行为	和	很多	更大的	自由	.

摆脱了束缚、僵硬的邻居，行动更加自由。

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænər] [æz; əz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['sɪlɪndəz] ,

In	the	same	manner	as	with	the	cylinders	,
在	这	相同的	方式	作为	和	这	气缸	,

与气缸的处理方式相同，

[ðə; ði] ['gretɪst] [əd'væntɪdʒ] [meɪ] [biː; bi] [ɪk'spɪrɪənst] [frʌm; frəm][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk]

the	greatest	advantage	may	be	experienced	from	the	use	of	the	gymnastic
这	最	优势	可能	是	经验丰富的	从	这	使用	的	这	体操

[stɑːf][ɔːr] [stɪk] .

staff	or	stick	.
职员	或者	戳	.

使用体操棍或体操棒可以获得最大的优势。

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ɑːn] [wɪtʃ] [ðiːz] ['muːvmənts][ɑːr; ər] ['faʊndɪd] [ɪz] ,

The	principle	on	which	these	movements	are	founded	is	,
这	原则	在	哪个	这些	移动	是	创立	是	,

这些运动所依据的原则是:

[ðæt] [baɪ][ðem; ðəm]['ɔːlmoʊst][ɔːl][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,

that	by	them	almost	all	the	muscles	of	the	hand	and	the	fingers	,
那	经过	他们	几乎	全部	这	肌肉	的	这	手	和	这	手指	,

它们几乎锻炼了手部和手指的所有肌肉。

[ðə; ði] [smɔːlɪst] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði]['lɑːrdʒɪst] ,

the	smallest	as	well	as	the	largest	,
这	最小	作为	出色地	作为	这	最大	,

最小的和最大的,

[wɪtʃ] [ɪn] ['pleɪɪŋ] ['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] [ænd; ənd][ɔːl][ðə; ði] ['ʌðər] [ˌɑːkjə'peɪʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði]

which	in	playing	musical	instruments	and	all	the	other	occupations	of	the
哪个	在	玩耍	音乐	仪器	和	全部	这	其他	职业	的	这

['fɪŋgərz] [ber] [ðə; ði] [tʃiːf] [pɑːrt] ,

fingers	bear	the	chief	part	,
手指	熊	这	首席	部分	,

其中，手指在演奏乐器和所有其他需要用到手指的活动中起着主要作用。

[ɑːr; ər] [stɜːrd] ['ɪntuː]['ækʃ(ə)n] .

are	stirred	into	action	.
是	搅拌	进入	行动	.

被激发了行动。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ,

At	the	same	time	,
在	这	相同的	时间	,

同时,

[ðə; ði] [ɪk'strɔːrdəneri] [ɪ'fekt] [ʌv; əv][ðə; ði] [friː] ['eksərsaɪzɪz][ɑːn][ðə; ði][lɑːrdʒ]['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts][ænd; ənd]

the	extraordinary	effect	of	the	free	exercises	on	the	large	finger	-	joints	and
这	非凡的	影响	的	这	自由的	练习	在	这	大的	手指	-	关节	和

[ɑːn][ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] [ɪz] [ɪn'kriːst] .

on	the	ligaments	and	tendons	is	increased	.
在	这	韧带	和	肌腱	是	增加	.

自由练习对大手指关节以及韧带和肌腱的非凡效果得到了增强。

[ænd; ənd] ['fɜːrðər] — ['evri] ['pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz] , ['lɪgəmənts] , ['tendənz] ,

And	further	—	every	portion	of	the	hand	and	fingers	,	ligaments	,	tendons	,
和	更远	—	每一个	部分	的	这	手	和	手指	,	韧带	,	肌腱	,

[dʒɔɪnts] , [ænd; ənd] [pər'tɪkjələrli] [ðə; ði] ['mʌslz] ,

joints	,	and	particularly	the	muscles	,
关节	,	和	特别	这	肌肉	,

此外，手和手指的每个部分，韧带、肌腱、关节，尤其是肌肉，

[ɑːr; ər] [wel] ['præktɪst] , ['streŋθnd] , [ænd; ənd] ['rendərd] ['fleksəb(ə)l] , [baɪ][ðə; ði]['fɪŋgərz] ['biːɪŋ]

are	well	practised	,	strengthened	,	and	rendered	flexible	,	by	the	fingers	being
是	出色地	已实践	,	加强	,	和	渲染	灵活的	,	经过	这	手指	存在

手指经过充分练习，变得更加强壮灵活，因为.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 33]
[页 -]

[第33页]

[stretʃt] [ænd; ənd] [ɪk'stendɪd] [ɑːn] , [prest] [ænd; ənd] ['eksəd] [ə'genst] , [ə; eɪ]['sɑːlɪd]['bɑːdi] .
stretched **and** **extended** **on** **,** **pressed** **and** **exercised** **against** **,** **a** **solid** **body** **.**
拉伸 和 扩展 在 , 按下 和 锻炼 反对 , 一个 坚硬的 身体 .

在坚实的物体上伸展、延伸、按压和锻炼。

['faɪnəli] ,
Finally **,**
最后 ,

最后，

[waɪl] [ɪm'pɑːrtɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hænd][fɑːr] ['greɪtər] [streŋθ]
while **imparting** **to** **the** **muscles** **of** **the** **fingers** **and** **hand** **far** **greater** **strength**
尽管 传授 到 这 肌肉 的 这 手指 和 手 远的 更大的 力量
[ænd; ənd] [iːz] [ðæn; ðən][ðə; ði] [kən'tɪnjuːd] [kwɪk] ['muːvmənt] [ɑːn][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] [ɪz]
and **ease** **than** **the** **continued** **quick** **movement** **on** **the** **musical** **instrument** **is**
和 舒适 比 这 持续 快的 移动 在 这 音乐 乐器 是
['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə] [ə'fekt] ,
calculated **to** **affect** **,**
计算 到 影响 ,

同时，与持续快速演奏乐器相比，它还能赋予手指和手部肌肉更大的力量和更轻松的感受。

[ɔːl] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] [ə'fekt] [ðə; ði] [nəːvs] [ɪn][ə; eɪ] ['lesər] [dɪ'griː] ,
all **these** **exercises** **affect** **the** **nerves** **in** **a** **lesser** **degree** **,**
全部 这些 练习 影响 这 神经 在 一个 较少 程度 ,

这些运动对神经的影响程度较小。

[ænd; ənd] [prɪ'per] [ðə; ði]['fɪŋgərz][fɔːr; fər][ɔːl][kaɪndz][ʌv; əv][wɜːrk] .
and **prepare** **the** **fingers** **for** **all** **kinds** **of** **work** **.**
和 准备 这 手指 为了 全部 种类 的 工作 .

并锻炼手指，使其能够胜任各种工作。

[ðiːz] [rɪ'zʌlts] , [əb'zɜːrvd] [ænd; ənd] ['testɪd] [baɪ][ˌem 'iː] ['kaʊntləs] [taɪmz] ,
These **results** **,** **observed** **and** **tested** **by** **me** **countless** **times** **,**
这些 结果 , 观察到 和 测试 经过 我 无数 时代 ,

这些结果是我无数次观察和验证过的。

[ɑːr; ər][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [tuː; tə][ɔːl] [ðoʊz] [huː] [wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['fɪŋgərz] ,
are **of** **the** **greatest** **importance** **to** **all** **those** **who** **work** **with** **their** **fingers** **,**
是 的 这 最 重要性 到 全部 那些 WHO 工作 和 他们的 手指 ,

对于所有需要用到手指的人来说，这一点至关重要。

[bʌt; bət] [mɔːr] [pər'tɪkjələrli] [tuː; tə] [ðoʊz] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] [pə'sjuːts] , [huː] ,
but **more** **particularly** **to** **those** **engaged** **in** **musical** **pursuits** **,** **who** **,**
但 更多的 特别 到 那些 已订婚的 在 音乐 追求 , WHO ,

但尤其对于那些从事音乐活动的人来说，他们

[ɪn'sted] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [ˌoʊvər'welmd] [wɪð; wɪθ] [fə'tiːgɪŋ] [wɜːrk][æz; əz] [bɪ'fɔːr] ,
instead **of** **being** **overwhelmed** **with** **fatiguing** **work** **as** **before** **,**
反而 的 存在 不堪重负 和 令人疲惫的 工作 作为 前 ,

不再像以前那样被繁重的工作压得喘不过气来，

[wɪl] [faɪnd] [ðæt] [baɪ] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][ðer; ðər] ['stʌdiz] [ɑːr; ər] [fə'siliteitid] [ænd; ənd] [dɪ'vestid] [ʌv; əv]
will **find** **that** **by** **these** **exercises** **their** **studies** **are** **facilitated** **and** **divested** **of**
将要 寻找 那 经过 这些 练习 他们的 研究 是 促进 和 剥离 的
[mʌtʃ] [ʌv; əv][ðer; ðər] ['priːviəs] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [vek'seɪʃn] .
much **of** **their** **previous** **trouble** **and** **vexation** **.**
很多 的 他们的 以前的 麻烦 和 烦恼 .

他们会发现，通过这些练习，他们的学习会更容易，并且会摆脱他们以前遇到的许多麻烦和烦恼。

[ðə; ðɪ] [rɪst] .
The **Wrist** **.**
这 手腕 .

手腕。

[ðɪs] [dʒɔɪnt] , [wɪtʃ] [fɔːr; fər] ['pleɪɚz] [ɑːn][ðə; ðɪ][piˈænoʊ][ænd; ənd] ['ʌðər] ['ɪnstrʊmənts] [ɪz][ʌv; əv] [sʌtʃ]
This **joint** **,** **which** **for** **players** **on** **the** **piano** **and** **other** **instruments** **is** **of** **such**
这 联合的 , 哪个 为了 玩家 在 这 钢琴 和 其他 仪器 是 的 这样的
[greɪt] [ɪmˈpɔːrt(ə)ns] ([fɪg] .
great **importance** **(** **Fig** **.**
伟大的 重要性 (如图 .

对于钢琴演奏者和其他乐器演奏者来说，这个关节非常重要（图）。

[ˌtuːˈtuː][siː]) , [ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsoʊ][biː; bi] ['eksəd] [ˌdʒɪmˈnæstɪkli] ; [sɪns] , [baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]
2 **c** **)** **,** **should** **also** **be** **exercised** **gymnastically** **;** **since** **,** **by** **means** **of** **the**
2 c) , 应该 还 是 锻炼 体操 ; 自从 , 经过 方法 的 这

2 c)，也应该进行体操式的锻炼；因为，通过.....

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[**Pg** **34** **]**
[页 -]

[第34页]

[dʒɪmˈnæstɪk]['eksərsaɪzɪz] [hɪr] [ˌrekəˈmendɪd] , [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksəˈbɪləti] [wɪl] [biː; bi] [geɪnd] [ɪn]
gymnastic **exercises** **here** **recommended** **,** **strength** **and** **flexibility** **will** **be** **gained** **in**
体操 练习 这里 受到推崇的 , 力量 和 灵活性 将要 是 获得 在
[ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːrt] [taɪm] ,
a **very** **short** **time** **,**
一个 非常 短的 时间 ,

这里推荐一些体操练习，可以在很短的时间内增强力量和柔韧性。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ʌv; əv] ['trʌb(ə)l] [seɪvd] .
and **a** **great** **deal** **of** **trouble** **saved** **.**
和 一个 伟大的 交易 的 麻烦 已保存 .

这样就省去了很多麻烦。

[nɔːr] [ɔːt] [ˌaɪ ˈtiː][tuː; tə][biː; bi] [ˌoʊvərˈlʊkt] [ðæt] [fɔːr; fər][ɔːl] [ðoʊz] [huː] [wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər]
Nor **ought** **it** **to** **be** **overlooked** **that** **for** **all** **those** **who** **work** **with** **their**
也不 应该 它 到 是 被忽视的 那 为了 全部 那些 WHO 工作 和 他们的
['fɪŋgərz] ,
fingers **,**
手指 ,

也不应忽视的是，对于所有用手指工作的人来说，

[ə; eɪ]['fleksəb(ə)l] , ['plaɪənt] [rɪst] [ɪz][ə; eɪ] [greɪt] [help] ,
a **flexible** **,** **pliant** **wrist** **is** **a** **great** **help** **,**
一个 灵活的 , 柔韧的 手腕 是 一个 伟大的 帮助 ,

灵活的手腕会很有帮助。

[ænd; ənd] [ðæt] [baɪ][ˌaɪ ˈtiː][ɔːl][ðə; ðɪ][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ðɪ][hænd][ɑːr; ər] [meɪd] [tuː; tə][ækt] [hɑːrˈmoʊniəsli]
and **that** **by** **it** **all** **the** **joints** **of** **the** **hand** **are** **made** **to** **act** **harmoniously**
和 那 经过 它 全部 这 关节 的 这 手 是 制成 到 行为 和谐地
[təˈgeðər] .
together **.**
一起 .

这样，手部的所有关节就能协调一致地活动。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[**Pg** **35** **]**
[页 -]

[第35页]

['futnəuts] : [[fɔːr]]
FOOTNOTES : [4]
脚注 : [4]

脚注：[4]

[ə'nætəmɪst] [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃnz] [ʌv; əv] [greɪt] ['emɪnəns] [hæv; həv] [əb'zɜːrvd] [tuː; tə][ˌem 'iː] ,
Anatomists and physicians of great eminence have observed to me ,
解剖学家 和 医生 的 伟大的 卓越 有 观察到 到 我 ,

一些德高望重的解剖学家和内科医生曾向我指出：

“ [jʊr; jər][ˌænə'tɑːmɪk(ə)l] [rɪ'sɜːrtʃɪz] [hæv; həv] ['sɑːlvd] [sʌm; səm][ɪm'pɔːrt(ə)nt] ['kwestʃənz] [lɔːŋ] [held] [ɪn]
“ Your anatomical researches have solved some important questions long held in
“ 你的 解剖学 研究 有 已解决 一些 重要的 问题 长的 握住 在
[dɪ'spjuːt][baɪ] [ˌfɪzi'ɑːlədʒɪsts] ,
dispute by physiologists ,
争议 经过 生理学家 ,

“你的解剖学研究解决了生理学家长期以来争论的一些重要问题，

[ænd; ənd][ɑːr; ər][ʌv; əv] [greɪt] ['præktɪk(ə)l]['vælјuː] .
and are of great practical value .
和 是 的 伟大的 实际的 价值 .

并且具有很高的实用价值。

” ['tʃæptər] [ˌaɪ 'viː] .
” CHAPTER IV .
” 章 第四 .

第四章

[nɪ'glekt] [ˌhɪðər'tuː] [ʌv; əv][ðə; ði] [hænd] [ænd; ənd] ['fɪŋgərz] .
NEGLECT HITHERTO OF THE HAND AND FINGERS .
忽视 迄今为止 的 这 手 和 手指 .

此前一直忽视手和手指的护理。

['meni] [bʊks] [hæv; həv] [bɪn] ['rɪt(ə)n] [ɑːn][dʒɪm'næstɪks] ,
Many books have been written on gymnastics ,
许多 图书 有 到过 书面 在 体操 ,

关于体操的书籍有很多，

[bʌt; bət][aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ][wʌn] [wɪtʃ] [triːts] [ʌv; əv][ðə; ði][dʒim'næstikəl]['eksərsaɪz]
but I am not acquainted with one which treats of the gymnastical exercise
但 我 是 不是 熟人 和 一 哪个 款待 的 这 体操 锻炼
[ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .
of the fingers .
的 这 手指 .

但我不知道有哪本书专门论述手指的体操练习。

[waɪ] [ðiːz] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði]['hjuːmən]['bɑːdi][ʃʊd; ʃəd] [ʌn'tɪl] [naʊ] [hæv; həv] [bɪn] [soʊ]
Why these important members of the human body should until now have been so
为什么 这些 重要的 成员 的 这 人类 身体 应该 直到 现在 有 到过 所以
[mʌtʃ] [ˌoʊvər'lʊkt] [ænd; ənd] [nɪ'glektɪd] ,
much overlooked and neglected ,
很多 被忽视的 和 被忽视的 ,

为什么人体这些重要的组成部分至今一直被忽视和冷落?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [ˌʌndər'stænd] .
it is difficult to understand .
它 是 难的 到 理解 .

这很难理解。

[fɔːr; fər] , [æz; əz] [prə'fesər] ['riktə] [ɪn] ['drezdən] [sez] , “ [nekst][tuː; tə][ðə; ðɪ] [mɔːr] ['paʊərf(ə)l]
For , as Professor Richter in Dresden says , “ Next to the more powerful
为了 , 作为 教授 里希特 在 德累斯顿 说道 , “ 下一个 到 这 更多的 强大的
[dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][breɪn] ,
development of the brain ,
发展 的 这 脑 ,

正如德累斯顿的里希特教授所说，“除了大脑更强大的发育之外，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlmoʊst] [ɪk'skluːsɪvli] [ðə; ðɪ] ['strʌktʃər] [ænd; ənd] [skɪl] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hænd]
it is almost exclusively the structure and skill of the fingers and hand
它 是 几乎 只 这 结构 和 技能 的 这 手指 和 手
[wɪtʃ] ['reɪzɪz] [mæn] [ə'bʌv] [ðə; ðɪ] [bruːt] ,
which raises man above the brute ,
哪个 提高 男人 多于 这 蛮力 ,

几乎完全是手指和手的结构和技巧使人凌驾于野兽之上。

[ænd; ənd][hæz; həz] [meɪd] [hɪm; ɪm]['ruːlər][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [ɜːrθ] .
and has made him ruler of the earth .
和 有 制成 他 统治者 的 这 地球 .

并立他为大地之王。

” [ɪn]['ɔːrdər] , ['ðerfɔːr] , [tuː; tə] ['haɪt(ə)n] [ðə; ðɪ] [kə'pæsitiz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['hjuːmən][hænd] ,
” In order , therefore , to heighten the capacities of the human hand ,
” 在 命令 , 所以 , 到 增高 这 容量 的 这 人类 手 ,

“因此，为了提高人手的能力，

[ðə; ðɪ][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ðɪ][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz][ʃʊd; ʃəd] , [frʌm; frəm] ['ɜːrli] [juːθ] , [biː; bi]
the joints of the hand and fingers should , from early youth , be
这 关节 的 这 手 和 手指 应该 , 从 早期的 青年 , 是

手和手指的关节应该从青少年时期就开始.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 36]
[页 -]

[第36页]

['eksəd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] , [æz; əz] [mʌtʃ] [ænd; ənd][ɪn][æz; əz]['meni] ['veriəs] [weɪz] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] ,
exercised gymnastically , as much and in as many various ways as possible ,
锻炼 体操 , 作为 很多 和 在 作为 许多 各种各样的 方式 作为 可能的 ,
['pɑːrtli][baɪ] [friː] ['eksərsaɪzɪz] ,
partly by free exercises ,
部分 经过 自由的 练习 ,

尽可能多地进行体操锻炼，并尽可能采用多种不同的方式，其中一部分是通过自由练习。

['pɑːrtli][baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][mə'kænɪk(ə)l] [ə'plaɪənsɪz] .
partly by means of mechanical appliances .
部分 经过 方法 的 机械的 电器 .

部分是通过机械装置实现的。

[dʒɪm'næstɪks] , [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [ə'nætəmɪst] [ænd; ənd] [fɪ'zɪʃnz] , [ɪz][ðə; ðɪ] ['stretʃɪŋ] , [ɪk'stendɪŋ] ,
Gymnastics , according to anatomists and physicians , is the stretching , extending ,
体操 , 根据 到 解剖学家 和 医生 , 是 这 伸展 , 扩展 ,
['presɪŋ] , [ænd; ənd] ['treɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['mʌslz] ,
pressing , and training of the muscles ,
紧迫 , 和 训练 的 这 肌肉 ,

根据解剖学家和医生的说法，体操是对肌肉进行拉伸、伸展、按压和训练。

[ðə; ðɪ] ['lɪgəmənts] , [ænd; ənd][ðə; ðɪ] [lɪmz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['bɑːdi] . [[faɪv]]
the ligaments , and the limbs of the body . [5]
这 韧带 , 和 这 四肢 的 这 身体 . [5]

韧带和身体的四肢。[5]

[ˌfleksə'bɪlətɪ] , [ə'dʒɪlətɪ] , [ænd; ənd] [streŋθ] [kæn; kən][biː; bi]

Flexibility	**,**	**agility**	**,**	**and**	**strength**	**can**	**be**
灵活性	,	敏捷	,	和	力量	能	是

灵活性、敏捷性和力量可以

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**37**	**]**
[	页	-	]

[第37页]

[ə'kwaɪrd] ['oʊnli][baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][ə; eɪ]['regjələr]['eksərsaɪz][ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] .

acquired	**only**	**by**	**means**	**of**	**a**	**regular**	**exercise**	**of**	**the**	**muscles**	**of**	**the**	**body**	**.**
获得	仅有的	经过	方法	的	一个	常规的	锻炼	的	这	肌肉	的	这	身体	.

只有通过定期锻炼身体肌肉才能获得。

[streŋθ] [ænd; ənd] ['paʊər] [ɪm'pɑːrt][ə'dʒɪlətɪ][ænd; ənd] ['kwɪknəs] .

Strength	**and**	**power**	**impart**	**agility**	**and**	**quickness**	**.**
力量	和	力量	传授	敏捷	和	速度	.

力量和爆发力赋予敏捷性和速度。

[ðɪs] ['evrɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['evrɪ] ['sensəb(ə)l][mæn] [noʊz] .

This	**every**	**physician**	**and**	**every**	**sensible**	**man**	**knows**	**.**
这	每一个	医生	和	每一个	明智的	男人	知道	.

这是每个医生和每个明智的人都知道的。

[ə; eɪ]['soʊldʒər]['oʊnli] [bɪ'kʌmz] [fɪt][fɔːr; fər][hɪz; ɪz][wɜːrk]['æftər][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['bɑːdi]

A	**soldier**	**only**	**becomes**	**fit**	**for**	**his**	**work**	**after**	**the**	**muscles**	**of**	**his**	**body**
一个	士兵	仅有的	变成	合身	为了	他的	工作	后	这	肌肉	的	他的	身体

[hæv; həv] [bɪn] [ˌdʒɪm'næstɪkli] [ə'tendid] [tuː; tə][ænd; ənd] [dɪ'veləpt] .

have	**been**	**gymnastically**	**attended**	**to**	**and**	**developed**	**.**
有	到过	体操	参加	到	和	发达	.

只有经过体操般的锻炼和肌肉训练，士兵的身体肌肉才能胜任工作。

['eni] [mæn] , ['hævɪŋ] [tuː; tə][pər'fɔːrm][hɑːrd] ['fɪzɪk(ə)l] ['leɪbər] , [mʌst; məst]['eksərsaɪz][hɪz; ɪz] ['mʌslz]

Any	**man**	**,**	**having**	**to**	**perform**	**hard**	**physical**	**labour**	**,**	**must**	**exercise**	**his**	**muscles**
任何	男人	,	拥有	到	履行	难的	身体的	劳动	,	必须	锻炼	他的	肌肉

[ˌdʒɪm'næstɪkli] ,

gymnastically	**,**
体操	,

任何从事繁重体力劳动的人，都必须通过体操锻炼肌肉。

[ænd; ənd] ['evrɪ] [wʌn] [ɔːt] [tuː; tə]['eksərsaɪz] [ðoʊz] [pər'tɪkjələr] [lɪmz] [ðə; ði][juːz][ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɪz]

and	**every**	**one**	**ought**	**to**	**exercise**	**those**	**particular**	**limbs**	**the**	**use**	**of**	**which**	**is**
和	每一个	一	应该	到	锻炼	那些	特别的	四肢	这	使用	的	哪个	是

[moʊst] ['nesəseri] [fɔːr; fər][hɪz; ɪz] [prə'feʃ(ə)n] .

most	**necessary**	**for**	**his**	**profession**	**.**
最多	必要的	为了	他的	职业	.

每个人都应该锻炼那些与其职业最相关的肢体。

[ænd; ənd] [mɔːr] [ðæn; ðən]['eni][wʌn] [els] ,

And	**more**	**than**	**any**	**one**	**else**	**,**
和	更多的	比	任何	一	别的	,

而且比任何人都更甚，

[ðə; ði] ['tiːtʃərz] [ʌv; əv]['mjuːzɪk][hæv; həv][tuː; tə] [ɪk'spɪriəns] [ðə; ði] ['kɑːnsɪkwensɪz] [ʌv; əv][ə; eɪ][wɑːnt]

the	**teachers**	**of**	**music**	**have**	**to**	**experience**	**the**	**consequences**	**of**	**a**	**want**
这	教师	的	音乐	有	到	经验	这	结果	的	一个	想

[ʌv; əv] [skɪl] [ænd; ənd] [streŋθ] [ɪn][ðə; ði][hændz][ʌv; əv] ['meni] ['lɜːnəz] ,

of	**skill**	**and**	**strength**	**in**	**the**	**hands**	**of**	**many**	**learners**	**,**
的	技能	和	力量	在	这	双手	的	许多	学习者	,

音乐教师不得不承受许多学生缺乏技巧和力量所带来的后果。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [noʊ] [haʊ] ['greɪtli] [ə; eɪ][ˌsɪstə'mætɪk][ˌedʒu'keɪʃən(ə)l] ['treɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz]

and	they	know	how	greatly	a	systematic	educational	training	of	the	fingers
和	他们	知道	如何	非常	一个	系统	教育	训练	的	这	手指

[ænd; ənd][hændz][fɔːr; fər][ðə; ði][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [mɔːr] ['delɪkət] ['muːvmənts] [ɪz] ['niːdɪd] [æt; ət]

and	hands	for	the	execution	of	the	more	delicate	movements	is	needed	at
和	双手	为了	这	执行	的	这	更多的	精美的	移动	是	需要	在

[ɔːl] [taɪmz] .

all	times	.
全部	时代	.

他们深知，在任何时候，都需要对手指和手部进行系统的教育训练，以执行更精细的动作。

[ˌnevərðə'les] ,

Nevertheless	,
尽管如此	,

尽管如此，

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['meni] [aːts] [bɪ'saɪdz] ['mjuːzɪk][fɔːr; fər] [wɪtʃ] [ðə; ði][hænd] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi]['ɔːlsoʊ]

there	are	many	arts	besides	music	for	which	the	hand	ought	to	be	also
那里	是	许多	艺术	除了	音乐	为了	哪个	这	手	应该	到	是	还

[treɪnd] [frʌm; frəm] ['ɜːrli] [juːθ] ,

trained	from	early	youth	,
受过训练	从	早期的	青年	,

除了音乐之外，还有许多艺术也需要从小进行手部训练。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l] ['pɜːrmənəntli] [tuː; tə] [ə'kɑːmplɪʃ] , [ɪn]['leɪtər] ['jɪrz] ,

in	order	to	be	able	permanently	to	accomplish	,	in	later	years	,
在	命令	到	是	有能力的	永久的	到	完成	,	在	之后	年	,

为了能够在晚年永久实现这一目标，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	38	]
[	页	-	]

[第38页]

[wʌt] [ɪz] ['eksələnt] , [iː] . [dʒiː] . , ['meni] [kaɪndz][ʌv; əv]['hændikræft] , [mə'ʃiːn] - [wɜːrk] , ['niːd(ə)l] - [wɜːrk]

what	is	excellent	,	e	.	g	.	,	many	kinds	of	handicraft	,	machine	-	work	,	needle	-	work
什么	是	出色的	,	e	.	克	.	,	许多	种类	的	手工业	,	机器	-	工作	,	针	-	工作

, [ə'nætəmi] , [ænd; ənd]['sɜːrdʒəri] ,

,	anatomy	,	and	surgery	,
,	解剖学	,	和	外科手术	,

哪些方面很出色，例如：各种手工艺、机械加工、针线活、解剖学和外科手术。

['raɪtɪŋ] [ænd; ənd] ['drɔːɪŋ] , [ænd; ənd][ɔːl] [faɪn] [məˌnɪpjʊ'leɪʃənz] .

writing	and	drawing	,	and	all	fine	manipulations	.
写作	和	绘画	,	和	全部美好的		操纵	.

书写、绘画以及所有精细操作。

[æn; ən] [ˌʌn'treɪnd] [hænd] [wɪl] ['iːðər] [rɪ'meɪn] ['klʌmzi] [ɪn] [ðiːz] ['bræntʃɪz] [ʌv; əv][wɜːrk] ,

An	untrained	hand	will	either	remain	clumsy	in	these	branches	of	work	,
一个	未经训练的	手	将要	任何一个	保持	笨拙	在	这些	分支	的	工作	,

未经训练的人在这些工作领域要么会显得笨拙，要么会……

[ɔːr][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [suːn] [feɪl] [θruː] ['oʊvər] - [ɪg'zɜːrʃn] , [wɪtʃ] ['kɔːzɪz] [ə; eɪ][pɪ'kjuːliər][kaɪnd][ʌv; əv]

or	it	will	soon	fail	through	over	-	exertion	,	which	causes	a	peculiar	kind	of
或者	它	将要	很快	失败	通过	超过	-	用力	,	哪个	原因	一个	奇特	种类	的

[pə'ræləsɪs] ,

paralysis	,
麻痹	,

否则，它会很快因过度劳累而衰竭，导致一种特殊的瘫痪状态。

[kə'nektɪd] [wɪð; wɪθ][kræmp] , [ænd; ənd] [wel] [noʊn] [tuː; tə] ['raɪtɜ-z] ([ðə; ði][soʊ] - [kɔːld] ['raɪtɜ-z] -

connected	with	cramp	,	and	well	known	to	writers	(	the	so	-	called	writers	'
连接	和	抽筋	,	和	出色地	已知	到	作家	(	这	所以	-	称为	作家	-

[kræmp]) , [bʌt; bət] [wɪtʃ] ['ɔːlsoʊ][ə'fekts; 'æfˌekts] [mjuˈzɪʃənz] ,

cramp	)	,	but	which	also	affects	musicians	,
抽筋	)	,	但	哪个	还	影响	音乐家	,

与抽筋有关，作家们对此深有体会（所谓的"写作痉挛"），但音乐家们也会受到影响。

['ɑːrtɪsts] , ['ʃuːmeɪkər] , ['teiləz] , , [ænd; ənd] ['ʌðər] ['wɜːrkɪŋ] ['piːp(ə)l] .

artists	,	shoemakers	,	tailors	,	sempstresses	,	and	other	working	people	.
艺术家	,	鞋匠	,	裁缝	,	女裁缝	,	和	其他	在职的	人们	.

艺术家、鞋匠、裁缝、女工和其他劳动人民。

['sɜːrt(ə)n][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [ðæt] [ɪf] [ðɪs] ['mætər] [hæd; həd] [bɪn] [inˈkwaiəd]['ɪntuː] [bɪˈfɔːr] ,

Certain	it	is	,	that	if	this	matter	had	been	inquired	into	before	,
肯定	它	是	,	那	如果	这	事情	有	到过	询问	进入	前	,

可以肯定的是，如果此事之前进行过调查，

[ænd; ənd]['pʌblɪk] [ə'tenʃ(ə)n] [də'rektɪd][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] ,

and	public	attention	directed	to	it	,
和	民众	注意力	指导	到	它	,

并引起了公众的关注，

[ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ʌv; əv] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [vekˈseɪʃn] [ɪn] ['lɜːrnɪŋ] ['mjuːzɪk] [maɪt] [hæv; həv] [bɪn] [seɪvd]

a	great	deal	of	trouble	and	vexation	in	learning	music	might	have	been	saved
一个	伟大的	交易	的	麻烦	和	烦恼	在	学习	音乐	可能	有	到过	已保存

;
;
;

如果当初那样做，学习音乐过程中很多麻烦和烦恼都可以避免；

[ðə; ði] ['leɪbər] [ʌv; əv] ['meni] ['wɜːrkɪŋ] ['piːp(ə)l][ʌv; əv][ɔːl] ['klæsɪz] , [huː] ['tʃiːfli] [hæv; həv][tuː; tə][juːz]

the	labour	of	many	working	people	of	all	classes	,	who	chiefly	have	to	use
这	劳动	的	许多	在职的	人们	的	全部	课程	,	WHO	主要	有	到	使用

[ðer; ðər]['fɪŋgərz] ,

their	fingers	,
他们的	手指	,

这是各阶层众多劳动人民的劳动，他们主要依靠手指进行劳动。

[hæv; həv] [bɪn] ['greɪtli] [fə'siliteitid] ; [ænd; ənd] , [mɔːr'oʊvər] ,

have	been	greatly	facilitated	;	and	,	moreover	,
有	到过	非常	促进	;	和	,	而且	,

已得到极大便利；而且，

['meni] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv][ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hænd] [maɪt] [hæv; həv][hæv; həv]

many	diseases	of	the	joints	of	the	fingers	and	hand	might	have	have
许多	疾病	的	这	关节	的	这	手指	和	手	可能	有	有

[bɪn] [priˈventid] .

been	prevented	.
到过	阻止	.

许多手指和手部关节疾病原本是可以预防的。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	39	]
[	页	-	]

[第39页]

['futnəuts] : [[faɪv]]

FOOTNOTES	:	[	5	]
脚注	:	[	5	]

脚注：[5]

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [kwoʊ'teɪʃənz][frʌm; frəm][ðə; ði][wɜːrks][ʌv; əv][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['liːdɪŋ; 'ledɪŋ]

The	following	quotations	from	the	works	of	some	of	the	leading
这	下列的	引文	从	这	作品	的	一些	的	这	领导

[ə'θɔːrətiz] [meɪ] [biː; bi][ʌv; əv] ['ɪntrəst] [tuː; tə][ðə; ði] ['riːdər] : —

authorities	may	be	of	interest	to	the	reader	:	—
当局	可能	是	的	兴趣	到	这	读者	:	—

以下摘自一些权威著作的引文或许对读者有所帮助：

“ [mə'θɑːdɪkl] [dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][ʌv; əv][ðə; ði][hændz][ænd; ənd]['fɪŋgərz] [ə'fɔːrd] [ðə; ði] ['veri] [best]

“	Methodical	gymnastic	exercises	of	the	hands	and	fingers	afford	the	very	best
“	有条不紊	体操	练习	的	这	双手	和	手指	买得起	这	非常	最好的

[miːnz] [ʌv; əv] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ðə; ði] ['teknɪk(ə)l] ['dɪfəkəltɪz] .

means	of	overcoming	the	technical	difficulties	.
方法	的	克服	这	技术的	困难	.

“有条不紊地进行手部和手指体操练习是克服技术困难的最佳方法。”

” — ['ʃmɪts] “ ['æn(ə)lz][ʌv; əv]['medɪs(ə)n] . ”

”	—	Schmidt's	“	Annals	of	Medicine	.	”
”	—	施密特的	“	志	的	药品	.	”

——施密特《医学年鉴》。

“ ['teknɪk(ə)l] ['dɪfəkəltɪz] [wɪl] [moʊst] ['seɪfli] [ænd; ənd] ['kwɪkli] [biː; bi] ['kɔŋkəd] [baɪ]['prɑːpər]

“	Technical	difficulties	will	most	safely	and	quickly	be	conquered	by	proper
“	技术的	困难	将要	最多	安全	和	迅速地	是	征服	经过	恰当的

[dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz] .

gymnastic	exercises	of	the	hand	and	fingers	.
体操	练习	的	这	手	和	手指	.

“通过适当的手部和手指体操练习，可以最安全、最迅速地克服技术难题。”

” — ['draɪv, 'dɑːktɝ] ['diːts] , ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] ['kaʊns(ə)l][ʌv; əv]['medɪs(ə)n] .

”	—	Dr	Dietz	,	Member	of	the	Royal	Council	of	Medicine	.
”	—	博士	迪茨	,	成员	的	这	皇家	理事会	的	药品	.

——迪茨博士，皇家医学委员会成员。

“ [tuː; tə][əb'teɪn] ['teknɪk(ə)l] [skɪl] [ænd; ənd]['mʌskjələr] ['stedinəs] , [ə; eɪ][dʒɪm'næstɪk][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n][ɪz]

“	To	obtain	technical	skill	and	muscular	steadiness	,	a	gymnastic	education	is
“	到	获得	技术的	技能	和	肌肉发达的	稳定性	,	一个	体操	教育	是

[ðə; ði][best] [miːnz] .

the	best	means	.
这	最好的	方法	.

“要获得技术技能和肌肉稳定性，体操教育是最好的途径。”

” — [piː] . [em] . [lɪŋk] .

”	—	P	.	M	.	Link	.
”	—	P	.	M	.	关联	.

——PM Link。

[ðə; ði]['dʒɪmnæst]['eksərsaɪzɪz][hɪz; ɪz] [lɪmz] [θruː] [prɪ'pærətɔːri] ['eksərsaɪzɪz] ; [haʊ] , ['ðerfɔːr] ,

The	gymnast	exercises	his	limbs	through	preparatory	exercises	;	how	,	therefore	,
这	体操运动员	练习	他的	四肢	通过	预备	练习	;	如何	,	所以	,

体操运动员通过准备练习来锻炼四肢；因此，

[ɪz][ˌaɪ 'tiː]['pɑːsəb(ə)l][fɔːr; fər][ðə; ði] ['pleɪər] [ʌv; əv][ðə; ði][pi'ænoʊ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn][tuː; tə] [dɪ'spens]

is	it	possible	for	the	player	of	the	piano	and	violin	to	dispense
是	它	可能的	为了	这	玩家	的	这	钢琴	和	小提琴	到	分配

[wɪð; wɪθ] [ðɪs] [dʒɪm'næstɪk][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz] ?

with	this	gymnastic	preparation	of	the	joints	of	the	hand	and	fingers	?
和	这	体操	准备	的	这	关节	的	这	手	和	手指	?

钢琴和小提琴演奏者是否有可能省略这种手部和手指关节的体操式准备动作？

” — [prɑːf] .
” — Prof .
” — 教授 .

——教授

['rektər] [viː] . ['ʃmɪt] , ['prezɪdənt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [dʒɪm'neɪziəm] .
Rector v . Schmidt , President of the Royal Gymnasium .
校长 v . 施密特 , 总统 的 这 皇家 健身房 .

校长 v. Schmidt，皇家体育学院院长。

“ [lɑː] [suːplɛs] [et] - ['diˈiˈes] - - [diː'ju] [deɪˌvɛloʊp'mɛnt] [dʒɪmnæstiːk] ['diˈiˈes]
“ La souplesse et l'étendue des poignets dépendent du développement gymnastique des
“ 拉 舒普莱斯 等 - 德斯 - - 杜 发展 体操 德斯
['fɔːrsɪz] .
forces .
力量 .

“La souplesse et l'étendue des poignets Dependent duéveloppement 体操力量。

[lɑː] [dʒɪmnæstiːk] - - [et][lɑː] [grɑːs] .
La gymnastique développe l'aisance et la grâce .
拉 体操 - - 等 拉 优雅 .

体操发展与恩典。

” — ['draɪv, 'dɑːktɚ][em] . ['bæli] .
” — Dr M . Bally .
” — 博士 M . 巴利 .

——M. Bally 博士。

“ [fɔːr; fər][soʊ] [greɪt] [æn; ən][ɑːrt][æz; əz][piˈænoʊ][ɔːr][ˌvaɪəˈlɪn] ['pleɪɪŋ] , [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]
“ For so great an art as piano or violin playing , the muscles of the
“ 为了 所以 伟大的 一个 艺术 作为 钢琴 或者 小提琴 玩耍 , 这 肌肉 的 这
['fɪŋgərz][ɑːr; ər] [wiːk] ;
fingers are weak ;
手指 是 虚弱的 ;

“对于钢琴或小提琴演奏这样伟大的艺术来说，手指的肌肉是无力的；

[ðeɪ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [prɪ'perd] [baɪ]['prɑːpər][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] . ” — ['fəːgəsən] .
they ought to be prepared by proper gymnastic exercises . ” — Ferguson .
他们 应该 到 是 准备 经过 恰当的 体操 练习 . ” — 弗格森 .

他们应该通过适当的体操练习来做好准备。”——弗格森

['tʃæptər] [viː] .
CHAPTER V .
章 V .

第五章

[ðə; ði] ['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts] [ɑːr; ər][ðə; ði] [liːst] ['eksəd] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['wiːkəst] .
THE FINGER - JOINTS ARE THE LEAST EXERCISED , AND THE WEAKEST .
这 手指 - 关节 是 这 至少 锻炼 , 和 这 最弱 .

手指关节是身体上最少被锻炼、最脆弱的部位。

[tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] ['skɪlfl] [mju'zɪʃ(ə)n][ɪz][noʊ][smɔːl] ['mætər] .
To become a skilful musician is no small matter .
到 变得 一个 熟练 音乐家 是 不 小的 事情 .

成为一名技艺精湛的音乐家绝非易事。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ][ɑːrt] [wɪtʃ] [dɪ'mændz] [mɔːr] ['leɪbər] , ['peɪʃ(ə)ns] , [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [mɔːr] [taɪm] ,
There is no art which demands more labour , patience , and especially more time ,
那里 是 不 艺术 哪个 需求 更多的 劳动 , 耐心 , 和 尤其 更多的 时间 ,

没有哪种艺术形式比它更需要劳动、耐心，尤其是更多的时间。

[ðæn; ðən] , [fɔːr; fər] ['ɪnstəns] , [piˈænoʊ][ɔːr][ˌvaɪəˈlɪn] ['pleɪɪŋ] ;

than	,	for	instance	,	piano	or	violin	playing	;
比	,	为了	实例	,	钢琴	或者	小提琴	玩耍	;

例如，比弹钢琴或拉小提琴更甚；

[ænd; ənd][æt; ət] [liːst] [hæf][ʌv; əv] [ðæt] [taɪm][ɪz][fɔːr; fər] ['jɪrz] [rɪˈkwaɪərd][fɔːr; fər][ðə; ði][pərˈtɪkjələr]

and	at	least	half	of	that	time	is	for	years	required	for	the	particular
和	在	至少	一半	的	那	时间	是	为了	年	必需的	为了	这	特别的

['pɜːrpəs] [ʌv; əv] ['streŋθənɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,

purpose	of	strengthening	the	muscles	of	the	fingers	,
目的	的	强化	这	肌肉	的	这	手指	,

其中至少一半的时间是专门用于增强手指肌肉力量的，这种训练需要数年时间。

[ænd; ənd] ['rendərɪŋ] [ðem; ðəm]['fleksəb(ə)l] .

and	rendering	them	flexible	.
和	渲染	他们	灵活的	.

并使其具有灵活性。

[ænd; ənd] [waɪ] [soʊ] ['meni] ['jɪrz] ?

And	why	so	many	years	?
和	为什么	所以	许多	年	?

为什么过了这么多年?

[bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ðə; ði] ['mʌslz] , [ðə; ði] ['lɪgəmənts] ,

Because	the	muscles	,	the	ligaments	,
因为	这	肌肉	,	这	韧带	,

因为肌肉、韧带、

[ænd; ənd][ðə; ði] ['tendənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts][ænd; ənd] [rɪsts] [hæv; həv][nɑːt] ['priːviəsli] [bɪn]

and	the	tendons	of	the	finger	-	joints	and	wrists	have	not	previously	been
和	这	肌腱	的	这	手指	-	关节	和	手腕	有	不是	之前	到过

[ˌdʒɪmˈnæstɪkli] ['eksəd] [ænd; ənd] [treɪnd] .

gymnastically	exercised	and	trained	.
体操	锻炼	和	受过训练	.

手指关节和手腕的肌腱以前从未进行过体操锻炼和训练。

[tuː; tə] [pruːv] [ɪn][ə; eɪ]['præktɪk(ə)l] ['mænər] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pərˈtɪkjələrli] [ɪmˈpɔːrt(ə)nt][tuː; tə] [prɪˈper] [ðə; ði]

To	prove	in	a	practical	manner	that	it	is	particularly	important	to	prepare	the
到	证明	在	一个	实际的	方式	那	它	是	特别	重要的	到	准备	这

['mʌslz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hænd] ,

muscles	and	ligaments	of	the	fingers	and	hand	,
肌肉	和	韧带	的	这	手指	和	手	,

为了以实际的方式证明，准备手指和手部的肌肉和韧带尤为重要，

[aɪ] [wɪl] [saɪt][ə; eɪ][fækt] [wɪtʃ] [meɪ] [əˈpɪr] ['stɑːrtlɪŋ] ,

I	will	cite	a	fact	which	may	appear	startling	,
我	将要	引用	一个	事实	哪个	可能	出现	令人震惊	,

我将引用一个可能令人震惊的事实:

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	40	]
[	页	-	]

[第40页]

[bʌt; bət] [wɪtʃ] , [ˌnevərðəˈles] , [ɪz] [truː] , [vɪz] . , [ðæt] [ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['tendənz] [ʌv; əv][ðə; ði]

but	which	,	nevertheless	,	is	true	,	viz	.	,	that	the	muscles	and	tendons	of	the
但	哪个	,	尽管如此	,	是	真的	,	即	.	,	那	这	肌肉	和	肌腱	的	这

['fɪŋgərz] ,

fingers	,
手指	,

但有一点却是事实，即手指的肌肉和肌腱，

[ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ðer; ðər] [greɪt] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] , [ɑ:r; ər] , [prə'pɔ:rʃənətli] ['spi:kɪŋ] , [ðə; ði] [li:st] [ʌv; əv]

in	spite	of	their	great	importance	,	are	,	proportionately	speaking	,	the	least	of
在	尽管如此	的	他们的	伟大的	重要性	,	是	,	按比例	请讲	,	这	至少	的

[ɔ:l] ['præktɪst] [ɪn] ['deɪli] [laɪf] .

all	practised	in	daily	life	.
全部	已实践	在	日常的	生活	.

尽管它们非常重要，但从比例上看，它们在日常生活中却是最少被实践的。

[teɪk] [ɔ:l] ['sɔrts] [ʌv; əv] ['pi:p(ə)l] [frʌm; frəm] [ə'mʌŋst] [ðə; ði] ['leɪbərɪŋ] ['klæsɪz] , [sʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði] [smɪθ]

Take	all	sorts	of	people	from	amongst	the	labouring	classes	,	such	as	the	smith
拿	全部	排序	的	人们	从	在	这	劳动	课程	,	这样的	作为	这	史密斯

,

,

,

选取劳动阶级中的各种人，例如铁匠，

[ðə; ði]['dʒɔɪnər] , [ðə; ði] ['gɑ:rdnər] , [ðə; ði] ['brɪkleɪər] , [ðə; ði] [stoʊn] - ['meɪs(ə)n] , [ðə; ði] ['hʌzbəndmən] ,

the	joiner	,	the	gardener	,	the	bricklayer	,	the	stone	-	mason	,	the	husbandman	,
这	木工	,	这	园丁	,	这	瓦工	,	这	石头	-	石匠	,	这	农夫	,

[ðə; ði] [deɪ] - ['leɪbərər] , & [si:] . , & [si:] .

the	day	-	labourer	,	&	c	.	,	&	c	.
这	天	-	劳动者	,	&	c	.	,	&	c	.

木匠、园丁、泥瓦匠、石匠、农夫、日工等等。

[ðeɪ] [ɑ:r; ər][æt; ət][wɜ:rk][ðə; ði] [hoʊl] [deɪ] , [ænd; ənd][ə'kwaɪər][ɑ:rmz][laɪk] [sti:l] [ænd; ənd]['mʌs(ə)l]

They	are	at	work	the	whole	day	,	and	acquire	arms	like	steel	and	muscle
他们	是	在	工作	这	所有的	天	,	和	获得	武器	喜欢	钢	和	肌肉

[laɪk]['dʒaiənts] ;

like	giants	;
喜欢	巨人	;

他们整天都在锻炼，练就了钢铁般的手臂和巨人般的肌肉；

[bʌt; bət] [ðeɪ] ['veri] ['rerli] [ju:z][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [wɪtʃ] , ['ðerfɔ:r] , [rɪ'meɪn] [ʌ'neksəsaɪzd] .

but	they	very	rarely	use	the	fingers	,	which	,	therefore	,	remain	unexercised	.
但	他们	非常	很少	使用	这	手指	,	哪个	,	所以	,	保持	未锻炼的	.

但他们很少使用手指，因此手指得不到锻炼。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ðə; ði] [seɪm] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['edʒukeɪtɪd] ['klæsɪz] , [wɪ'ðaʊt] ['dɪfrəns] [ʌv; əv][eɪdʒ][ɔ:r]

And	it	is	the	same	with	the	educated	classes	,	without	difference	of	age	or
和	它	是	这	相同的	和	这	受过教育	课程	,	没有	不同之处	的	年龄	或者

[seks] .

sex	.
性别	.

受过教育的阶层也是如此，与年龄或性别无关。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['ri:z(ə)n] [waɪ] [ðə; ði] ['lɜ:rnɪŋ] [ʌv; əv][pi'ænoʊ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn] ['pleɪɪŋ] [ɪz] [ə'tendid]

This	is	the	reason	why	the	learning	of	piano	and	violin	playing	is	attended
这	是	这	原因	为什么	这	学习	的	钢琴	和	小提琴	玩耍	是	参加

[wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] [greɪt] ['dɪfəkəltɪz] ,

with	such	great	difficulties	,
和	这样的	伟大的	困难	,

这就是为什么学习钢琴和小提琴演奏会如此困难的原因。

[ænd; ənd] [waɪ] [ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] [treɪnd] [baɪ]

and	why	the	muscles	and	ligaments	of	the	hand	ought	to	be	trained	by
和	为什么	这	肌肉	和	韧带	的	这	手	应该	到	是	受过训练	经过

['prɑ:pər][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] .

proper	gymnastic	exercises	.
恰当的	体操	练习	.

以及为什么应该通过适当的体操练习来锻炼手部的肌肉和韧带。

[fɔːr; fər][ðer; ðər] ['wiːknəs] [ɜ'aɪzɪz] , [fɔːr; fər][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l] ['riːz(ə)nz] , [frʌm; frəm][ðə; ði] ['veri] [fækt][ʌv; əv]

For	their	weakness	arises	,	for	physiological	reasons	,	from	the	very	fact	of
为了	他们的	弱点	出现	,	为了	生理	原因	,	从	这	非常	事实	的

[ðer; ðər][ˌɪnæk'tɪvəti] .

their	inactivity	.
他们的	不活动	.

从生理角度来看，他们的虚弱正是由于缺乏活动造成的。

[ðɪs] [fækt][aɪ] [wɪl] [ˌsætɪs'fæktərəli] [pruːv] [ɪn][ðə; ði]['siːkwəl] ,

This	fact	I	will	satisfactorily	prove	in	the	sequel	,
这	事实	我	将要	令人满意地	证明	在	这	续集	,

这一点我将在续集中得到令人满意的证明。

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː][fɔːrmz][ðə; ði]['beɪsɪs][ænd; ənd] [kiː] [ʌv; əv][maɪ] [dis'kʌvəriz] .

for	it	forms	the	basis	and	key	of	my	discoveries	.
为了	它	表格	这	基础	和	钥匙	的	我的	发现	.

因为它构成了我所有发现的基础和关键。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	41	]
[	页	-	]

[第41页]

['tʃæptər] ['vaɪ, 'viː] .

CHAPTER	VI	.
章	六年级	.

第六章

[ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] ['dɪfɪkəlti] [dʌz] [nɑːt][kən'sɪst; 'kɑːnsɪst][ɪn][ðə; ði] ['riːdɪŋ] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] ,

THE	PRINCIPAL	DIFFICULTY	DOES	NOT	CONSIST	IN	THE	READING	OF	MUSIC	,
这	主要的	困难	做	不是	由	在	这	阅读	的	音乐	,

[bʌt; bət]

BUT
但

主要困难不在于识谱，而在于.....

[ɪn][ðə; ði] ['wiːknəs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] .

IN	THE	WEAKNESS	OF	THE	FINGERS	.
在	这	弱点	的	这	手指	.

手指无力。

[ɪn][ðə; ði][ə'pɪnjən][ʌv; əv]['meni] ,

In	the	opinion	of	many	,
在	这	观点	的	许多	,

在许多人看来，

[ðə; ði] [tʃiːf] ['dɪfɪkəlti] [tuː; tə][biː; bi][ˌoʊvər'kʌm][ɪn] ['stʌdiɪŋ] ['mjuːzɪk][kən'sɪsts][ɪn] ['lɜːrnɪŋ] [tuː; tə] [riːd]

the	chief	difficulty	to	be	overcome	in	studying	music	consists	in	learning	to	read
这	首席	困难	到	是	克服	在	学习	音乐	由	在	学习	到	读

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

学习音乐的主要难点在于学会识谱。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][baɪ][noʊ] [miːnz] [ðə; ði] [keɪs] .

But	this	is	by	no	means	the	case	.
但	这	是	经过	不	方法	这	案件	.

但事实并非如此。

[ðə; ði] ['ri:dɪŋ] [ʌv; əv]['mju:zɪk][ɪz] ['lɜ:rnɪd] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['mænər] [æz; əz][ə; eɪ][tʃaɪld] [lə:nz] [tu:; tə] [ri:d]
The **reading** **of** **music** **is** **learned** **in** **the** **same** **manner** **as** **a** **child** **learns** **to** **read**
这 阅读 的 音乐 是 学习 在 这 相同的 方式 作为 一个 孩子 学习 到 读
['letərz] .
letters **.**
信件 .

学习识谱的方式与孩子学习识字的方式相同。

[ðə; ði][fɜ:rst] ['dɪfəkəltɪz] ['hævɪŋ] [bɪn] ['mæstərd] , [ðə; ði][tæsk][ɪz] ['i:zi] ; [æz; əz][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['prɪntɪd]
The **first** **difficulties** **having** **been** **mastered** **,** **the** **task** **is** **easy** **;** **as** **with** **a** **printed**
这 第一的 困难 拥有 到过 精通 , 这 任务 是 简单的 ; 作为 和 一个 打印
[bʊk] ,
book **,**
书 ,

克服了最初的困难之后，这项任务就变得容易了；就像阅读印刷书籍一样，

[soʊ][wɪð; wɪθ]['mju:zɪk] .
so **with** **music** **.**
所以 和 音乐 .

音乐也是如此。

['kɑ:nsɪkwentli] [ðə; ði]['pærəmaʊnt] ['dɪfɪkəlti] [ɪz][nɑ:t][ɪn][ðə; ði][noʊts] ,
Consequently **the** **paramount** **difficulty** **is** **not** **in** **the** **notes** **,**
最后 这 派拉蒙 困难 是 不是 在 这 笔记 ,

因此，最大的困难不在于乐谱。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] ['wi:knəs] [ænd; ənd] ['ɔ:kwərdnəs] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪsts] .
but **in** **the** **weakness** **and** **awkwardness** **of** **the** **fingers** **and** **wrists** **.**
但 在 这 弱点 和 尴尬 的 这 手指 和 手腕 .

但手指和手腕却很虚弱笨拙。

[frʌm; frəm] [ðɪs] , [ə'gen] ,
From **this** **,** **again** **,**
从 这 , 再次 ,

由此再次.....

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] ['pleɪnli] [si:n] [haʊ] ['nesəseri] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][tu:; tə][treɪn][ðə; ði]['fɪŋgərz] [bɪ'fɔ:r]
it **may** **be** **plainly** **seen** **how** **necessary** **it** **is** **to** **train** **the** **fingers** **before**
它 可能 是 显然 已见 如何 必要的 它 是 到 火车 这 手指 前
[kə'mensɪŋ]
commencing
开始

显然，在开始之前训练手指是多么必要

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **42** **]**
[页 -]

[第42页]

[ðə; ði][wɜ:rk][ʌv; əv][ðə; ði] [hed] .
the **work** **of** **the** **head** **.**
这 工作 的 这 头 .

领导的工作。

[ɪn] [ʃɔ:rt] , [wʌt] [ɪz]['wɑ:ntɪd][ɪz][ə; eɪ]['regjələr][dʒɪm'næstɪk] ['treɪnɪŋ] [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]
In **short** **,** **what** **is** **wanted** **is** **a** **regular** **gymnastic** **training** **for** **the** **muscles** **of** **the**
在 短的 , 什么 是 通缉 是 一个 常规的 体操 训练 为了 这 肌肉 的 这
['fɪŋgərz] ,
fingers **,**
手指 ,

简而言之，我们需要的是对手指肌肉进行规律的体操训练。

[ðə; ði][dʒɔɪnts] , [ænd; ənd][ðə; ði] [rɪsts] ; [ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ]

the	joints	,	and	the	wrists	;	and	it	will	be	found	that	the	following
这	关节	,	和	这	手腕	;	和	它	将要	是	成立	那	这	下列的

['eksərsaɪzɪz] ,

exercises	,
练习	,

关节和手腕；并且会发现以下练习，

['biːɪŋ] [æz; əz][dɪ'zaɪərəb(ə)l][æz; əz] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['æplɪkəb(ə)l][fɔːr; fər] ['evri] [eɪdʒ] ,

being	as	desirable	as	they	are	applicable	for	every	age	,
存在	作为	理想	作为	他们	是	适用的	为了	每一个	年龄	,

它们既受欢迎又适合各个年龄段，

[wɪl] ['streŋ(k)θ(ə)n][ænd; ənd] ['rendər][ðem; ðəm]['fleksəb(ə)l][ɪn][ə; eɪ][moʊst] [sər'praɪzɪŋ] ['mænər] ,

will	strengthen	and	render	them	flexible	in	a	most	surprising	manner	,
将要	加强	和	使成为	他们	灵活的	在	一个	最多	奇怪	方式	,

会以一种最令人惊讶的方式增强它们的强度并使其更具柔韧性。

[wɪl] [mə'tɪriəli] ['ʃɔːrt(ə)n] [ðə; ði][taɪm] [ʌv; əv] ['stʌdi] , [ænd; ənd] [seɪv] [mʌtʃ] ['leɪbər] ; [ˌnevərðə'les] ,

will	materially	shorten	the	time	of	study	,	and	save	much	labour	;	nevertheless	,
将要	重大	缩短	这	时间	的	学习	,	和	节省	很多	劳动	;	尽管如此	,

这将大大缩短学习时间，并节省大量人力；然而，

[ɑːn] [ðæt] [ə'kaʊnt] [ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri]['fɪŋgər] - ['præktɪs] , [skeɪlz] , [ænd; ənd] ['stʌdiz] [ʃʊd; ʃəd][ʌv; əv]

on	that	account	the	ordinary	finger	-	practice	,	scales	,	and	studies	should	of
在	那	帐户	这	普通的	手指	-	实践	,	秤	,	和	研究	应该	的

[kɔːrs] [nɑːt][biː; bi][ə'mɪtɪd; oʊ'mɪtɪd] .

course	not	be	omitted	.
课程	不是	是	省略	.

因此，普通的指法练习、音阶练习和音乐练习当然不应该被忽略。

[sə'poʊz] [ə; eɪ] [bɔɪ] [frʌm; frəm] - [tuː; tə] - ['jɪrz] [oʊld] ,

Suppose	a	boy	from	10	to	14	years	old	,
认为	一个	男生	从	-	到	-	年	老的	,

假设一个男孩的年龄在10到14岁之间，

[huː] [ɪz] [strɔːŋ] [ænd; ənd] ['helθi] [baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][ænd; ənd] ['ʌðər] ['eksərsaɪzɪz] ,

who	is	strong	and	healthy	by	means	of	gymnastics	and	other	exercises	,
WHO	是	强的	和	健康	经过	方法	的	体操	和	其他	练习	,

他通过体操和其他锻炼方式变得强壮健康。

[set][tuː; tə] [lɜːrn] [ðə; ði][pi'ænoʊ][ɔːr][ˌvaɪə'lɪn] .

set	to	learn	the	piano	or	violin	.
放	到	学习	这	钢琴	或者	小提琴	.

准备学习钢琴或小提琴。

[hɪz; ɪz]['bɑːdi][ɪz] [strɔːŋ] [wɪð; wɪθ][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] , [bʌt; bət][hɪz; ɪz] [rɪsts] [ænd; ənd]['fɪŋgərz]

His	body	is	strong	with	gymnastic	exercises	,	but	his	wrists	and	fingers
他的	身体	是	强的	和	体操	练习	,	但	他的	手腕	和	手指

[ɑːr; ər] [wiːk] [ænd; ənd] ['ɔːkwərd] .

are	weak	and	awkward	.
是	虚弱的	和	尴尬的	.

他通过体操锻炼使身体强壮，但他的手腕和手指却很虚弱，动作也不灵活。

[haʊ] [ɪz][hiː; hi] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['meθəd] [naʊ] [ɪn][juːz] , [tuː; tə] [sək'siːd] [ɪn] ['pleɪɪŋ] [æn; ən] ['ɪnstrəmənt]

How	is	he	,	with	the	method	now	in	use	,	to	succeed	in	playing	an	instrument
如何	是	他	,	和	这	方法	现在	在	使用	,	到	成功	在	玩耍	一个	乐器

[wel] ,

well	,
出色地	,

他用现在这种方法，怎么可能学好乐器呢?

[wɪˈðaʊt] ['veri] [lɔ:ŋ] [ænd; ənd] ['wiəriŋ] [wɜ:rk] ?
without very long and wearying work ?
没有 非常 长的 和 令人疲惫 工作 ?

无需长时间高强度的工作?

[noʊ] ['wʌndər] [ðæt] [ðə; ði]['peɪnf(ə)l] [ɪgˈzɜ:rʃn] ['ɔ:lmoʊst] [meɪks] [hɪm; ɪm] [dɪ'sper] ,
No wonder that the painful exertion almost makes him despair ,
不 想知道 那 这 痛苦 用力 几乎 制作 他 绝望 ,

难怪这种痛苦的劳累几乎让他绝望。

[ænd; ənd] [ðæt] ['faɪnəli][hi:; hi] ['gɪvz] [ʌp][ðə; ði] [θɪŋ] [ˌɔ:ltə'geðər] .
and that finally he gives up the thing altogether .
和 那 最后 他 给予 向上 这 事物 共 .

最后他彻底放弃了这件事。

[bʌt; bət] [ɪf] , [ɑ:n][ðə; ði] ['kɑ:ntreri] , [hɪz; ɪz]['fɪŋgərz][ænd; ənd][dʒɔɪnts][hæv; həv] [bɪn] [ˌdʒɪm'næstɪkli]
But if , on the contrary , his fingers and joints have been gymnastically
但 如果 , 在 这 相反 , 他的 手指 和 关节 有 到过 体操
[treɪnd] [ænd; ənd] ['eksəd] [bɪˈfɔ:rhænd] ,
trained and exercised beforehand ,
受过训练 和 锻炼 预先 ,

但如果情况恰恰相反，他的手指和关节事先经过体操训练和锻炼，

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 43]
[页 -]

[第43页]

[hi:; hi] [wɪl] [get][ɑ:n] ['i:zəli] [ænd; ənd] ['kwɪkli] , [ænd; ənd] [kən'tɪnju:] [hɪz; ɪz] ['stʌdiz] [wɪð; wɪθ] ['pleʒər] .
he will get on easily and quickly , and continue his studies with pleasure .
他 将要 得到 在 容易地 和 迅速地 , 和 继续 他的 研究 和 乐趣 .

他会很快适应新环境，并愉快地继续学习。

['meni] [p'rezɪdənts] [ænd; ənd] ['ti:tʃərz] [ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] ['selɪbreɪtɪd] [dʒɪm'næstɪk] [ˌɪnstɪ'tuʃənz]
Many presidents and teachers of the most celebrated gymnastic institutions
许多 总统们 和 教师 的 这 最多 著名 体操 机构
[hæv; həv] , ['ðerfɔ:r] ,
have , therefore ,
有 , 所以 ,

因此，许多著名体操机构的校长和教师都曾有过这样的经历：

[kʌm] [tu:; tə][ðə; ði][dɪˌtɜ:rmɪ'neɪʃ(ə)n][tu:; tə] [ˌɪntrə'du:s] ['ɪntu:][ðer; ðər] [is'tæbliʃmənts] [ði:z] ['eksərsaɪzɪz]
come to the determination to introduce into their establishments these exercises
来 到 这 决心 到 介绍 进入 他们的 机构 这些 练习
[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði] ['ʌðər] ['bræntʃɪz] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪk] ['treɪnɪŋ] .
in addition to the other branches of gymnastic training .
在 添加 到 这 其他 分支 的 体操 训练 .

最终决定将这些练习引入到他们的机构中，作为体操训练其他分支的一部分。

[ðer; ðər]['præktɪk(ə)l][ju:'tɪləti][fɔ:r; fər][ɔ:l] [ðoʊz] [hu:] [wɜ:rk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['fɪŋgərz] , [fɔ:r; fər]
Their practical utility for all those who work with their fingers , for
他们的 实际的 公用事业 为了 全部 那些 WHO 工作 和 他们的 手指 , 为了
[əˈnætəmɪst] ,
anatomists ,
解剖学家 ,

它们对所有需要用到手指的人，以及解剖学家来说，都具有实际的实用价值。

['sɜ:dʒənz] , ['skʌlptər] , ['wɑ:tʃmeɪkər] , [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðər] , [ɪz][æz; əz] ['evɪdənt] [æz; əz][ðer; ðər]
surgeons , sculptors , watchmakers , and many others , is as evident as their
外科医生 , 雕塑家 , 钟表匠 , 和 许多 其他的 , 是 作为 明显 作为 他们的
['sæljəteri] [ɪ'fekt] ;
salutary effect ;
有益的 影响 ;

外科医生、雕塑家、钟表匠等等，他们的益处显而易见；

— [frʌm; frəm][ə; eɪ]['medɪk(ə)l] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [vju:] , [ɪn] ['kɜ:rvətʃər] [ænd; ənd][pə'ræləsɪs][ʌv; əv][ðə; ði][hænd]
— from a medical point of view , in curvature and paralysis of the hand
— 从 一个 医疗的 观点 的 看法 , 在 曲率 和 麻痹 的 这 手
[ænd; ənd] ['fɔ:rɑ:m] ,
and forearm ,
和 前臂 ,

从医学角度来看，手和前臂的弯曲和瘫痪，

[ɪn] ['wi:knəs] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] [nə:vs] , ['raɪtɚz] - [kræmp] , [ænd; ənd]['sɪmələr]
in weakness of the muscles and nerves , writers ' cramp , and similar
在 弱点 的 这 肌肉 和 神经 , 作家 - 抽筋 , 和 相似的
[kəm'pleɪnts] , — [ɪz] [ˌʌndɪ'naɪəbl] .
complaints , — is undeniable .
投诉 , — 是 无可否认 .

肌肉和神经虚弱、书写痉挛以及类似症状——是不可否认的。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 44]
[页 -]

[第44页]

['tʃæptər] [ˌvi:ˌaɪ'aɪ] .
CHAPTER VII .
章 七 .

第七章

['mju:zɪk][ɪz][ðə; ði][ɑ:rt] [wɪtʃ] [meɪks] [ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] [dɪ'mændz] [ɑ:n][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]
MUSIC IS THE ART WHICH MAKES THE HIGHEST DEMANDS ON THE MUSCLES OF THE
音乐 是 这 艺术 哪个 制作 这 最高 需求 在 这 肌肉 的 这
['fɪŋgərz] .
FINGERS .
手指 .

音乐是对手指肌肉要求最高的艺术。

['mu:vɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ʌp] [ænd; ənd] [daʊn] [ˌɪnsə'fɪʃ(ə)nt] .
MOVING THE FINGERS UP AND DOWN INSUFFICIENT .
移动 这 手指 向上 和 向下 不足的 .

手指上下移动是不够的。

[ði:z] ['eksərsaɪzɪz][fɔ:r; fər]['pɝ:sənz] [ɪn'geɪdʒd][ɪn]['mju:zɪk(ə)l] [pə'sju:ts] [kæn; kən] , [li:st] [ʌv; əv][ɔ:l] ,
These exercises for persons engaged in musical pursuits can , least of all ,
这些 练习 为了 人 已订婚的 在 音乐 追求 能 , 至少 的 全部 ,
[bi:; bi] [dɪ'spenst] [wɪð; wɪθ] ,
be dispensed with ,
是 分发 和 ,

对于从事音乐活动的人来说，这些练习至少是可以省略的。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z]['mju:zɪk][ɪz][ðə; ði][ɑ:rt] [wɪtʃ] [meɪks] [ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst][dɪ'mændz][ɑ:n][ðə; ði] ['mʌslz]
because music is the art which makes the highest demands on the muscles
因为 音乐 是 这 艺术 哪个 制作 这 最高 需求 在 这 肌肉
[ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪsts] .
of the fingers and wrists .
的 这 手指 和 手腕 .

因为音乐是要求手指和手腕肌肉最强的艺术形式。

['emɪnənt] [ˌfɪzi'ɑːlədʒɪsts] [seɪ] ,
Eminent physiologists say ,
杰出 生理学家 说 ,

著名生理学家表示:

" [dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][dʒɔɪnts] [ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv] [bɪn]
" Gymnastic exercises for the fingers and joints ought to have been
" 体操 练习 为了 这 手指 和 关节 应该 到 有 到过
[kə'menst] - ['jɪrz] [ə'goʊ] ;
commenced 150 years ago ;
开始 - 年 前 ;

"手指和关节的体操锻炼应该在150年前就开始了;

[ðeɪ] [fɔːrm][ðə; ði]['riːəl][faʊn'deɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['præktɪk(ə)l][ɑːrt] .
they form the real foundation of practical art .
他们 形式 这 真实的 基础 的 实际的 艺术 .

它们构成了实用艺术的真正基础。

" [ˌaɪ 'tiː][ɪz] , [ɪn'diːd] ,
" It is , indeed ,
" 它 是 , 的确 ,

"的确如此,

[ɪn'kredəb(ə)l] [ðæt] [soʊ] [greɪt] [æn; ən][ɑːrt][æz; əz][pi'ænoʊ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn] ['pleɪɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][hæv; həv]
incredible that so great an art as piano and violin playing should have
极好的 那 所以 伟大的 一个 艺术 作为 钢琴 和 小提琴 玩耍 应该 有
[ə'raɪvd] [æt; ət][soʊ] [haɪ] [ə; eɪ][steɪdʒ][ʌv; əv] [pər'fekʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt]
arrived at so high a stage of perfection without
到达的 在 所以 高的 一个 阶段 的 完美 没有

令人难以置信的是，像钢琴和小提琴演奏这样伟大的艺术，竟然能在如此高的完美境界中达到如此辉煌的成就。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 45]
[页 -]

[第45页]

[ə; eɪ] ['priːviəs] ['treɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz] .
a previous training of the muscles .
一个 以前的 训练 的 这 肌肉 .

肌肉的先前训练。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [kɔːrs] ,
As a matter of course ,
作为 一个 事情 的 课程 ,

理所当然地,

[ðɪs] [ɪz]['oʊnli][tuː; tə][biː; bi][ə'skraɪbd][tuː; tə][ðə; ði] [ˌʌnrɪ'mɪtɪŋ] [ɪg'zɜːʃənz] [ænd; ənd][ðə; ði]
this is only to be ascribed to the unremitting exertions and the
这 是 仅有的 到 是 归因于 到 这 不懈 努力 和 这
[ˌɪndɪ'fætɪgəbl] [ziːl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃərz] ,
indefatigable zeal of the teachers ,
不懈 热情 的 这 教师 ,

这完全归功于教师们坚持不懈的努力和孜孜不倦的热情。

[ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði] [ʌn'wɪrɪɪŋ] ['ɪndəstri] [ʌv; əv][ðə; ði]['pjuːp(ə)lz] .
and to the unwearying industry of the pupils .
和 到 这 不知疲倦 行业 的 这 学生 .

并感谢学生们孜孜不倦的勤奋努力。

[ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] ['iziə] [maɪt] [ðɪs] [hæv; həv] [bɪn] [ə'teɪnd] !
And how much easier might this have been attained !
和 如何 很多 更轻松 可能 这 有 到过 已达到 !

而这一切原本可以更容易地实现!

[ðə; ði] ['mʌslz] , ['lɪgəmənts] , [ænd; ənd] ['tendənz] [kən'sɪst; 'kɑːnsɪst][ʌv; əv][sɔːft] [ɪ'læstɪk] ['mætər] ,

The	muscles	,	ligaments	,	and	tendons	consist	of	soft	elastic	matter	,
这	肌肉	,	韧带	,	和	肌腱	由	的	柔软的	松紧带	事情	,

[ænd; ənd] , [æz; əz][hæz; həz] [bɪn] ['steɪtɪd] ,

and	,	as	has	been	stated	,
和	,	作为	有	到过	声明	,

肌肉、韧带和肌腱由柔软的弹性物质构成，而且，正如前面所述，

[rʌn] ['pɑːrtli][ˌlɑːndʒə'tuːdnəli] , ['pɑːrtli] [træns'vəːsli] .

run	partly	longitudinally	,	partly	transversely	.
跑步	部分	纵向	,	部分	横向	.

一部分呈纵向，一部分呈横向。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə][biː; bi] [bɔːrn] [ɪn][maɪnd] .

This	is	a	point	to	be	borne	in	mind	.
这	是	一个	观点	到	是	出生	在	头脑	.

这一点需要牢记。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['ðerfɔːr] ,

It	is	,	therefore	,
它	是	,	所以	,

因此，

[wʌn] - ['saɪdɪd][ænd; ənd] [ɪ'roʊniəs] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [ðə; ði][best] [miːnz] [ʌv; əv] ['streŋθəniŋ] [ðə; ði]

one	-	sided	and	erroneous	to	believe	that	the	best	means	of	strengthening	the
一	-	侧面	和	错误	到	相信	那	这	最好的	方法	的	强化	这

['mʌslz] [kən'sɪsts][ɪn] ['sɪmpli] ['reɪzɪŋ] [ænd; ənd] ['drɑːpɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz] .

muscles	consists	in	simply	raising	and	dropping	the	fingers	.
肌肉	由	在	简单地	提高	和	下降	这	手指	.

认为增强肌肉力量的最佳方法就是简单地抬起和放下手指，这种想法是片面且错误的。

[ɔːl][wʌn] - ['saɪdɪd] ['præktɪs] [ɪz] ['hɜːrtfl] ;

All	one	-	sided	practice	is	hurtful	;
全部	一	-	侧面	实践	是	伤人的	;

单方面的做法都是有害的；

[ænd; ənd][æn; ən]['eksərsaɪz][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ['lɪmɪtɪd] [tuː; tə][æn; ən] ['ʌpwərd] [ænd; ənd] ['daʊnwərd]

and	an	exercise	of	the	fingers	limited	to	an	upward	and	downward
和	一个	锻炼	的	这	手指	有限的	到	一个	向上	和	向下

['muːvmənt] , [ə'keiʒənz] [mʌtʃ] [sɪ'vɪr] [wɜːrk] .

movement	,	occasions	much	severe	work	.
移动	,	场合	很多	严重	工作	.

手指只能上下运动的练习，会造成很大的疲劳。

[ɪf] , [ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [ðə; ði] ['mʌslz] [biː; bi] [muːvd] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l]

If	,	on	the	other	hand	,	the	muscles	be	moved	according	to	physiological
如果	,	在	这	其他	手	,	这	肌肉	是	已搬	根据	到	生理

['prɪnsəp(ə)lz] ,

principles	,
原则	,

另一方面，如果肌肉按照生理原理运动，

[ɪn][ɔːl][də'rekʃ(ə)nz] , [bəuθ] ['lætərəli] [ænd; ənd][ʌp][ænd; ənd] [daʊn] , [ænd; ənd] [treɪnd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ,

in	all	directions	,	both	laterally	and	up	and	down	,	and	trained	gymnastically	,
在	全部	方向	,	两个都	横向	和	向上	和	向下	,	和	受过训练	体操	,

各个方向，包括横向和纵向，都具备体操训练能力。

[ðeɪ] [wɪl] [bɪ'kʌm] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːrt] [taɪm] [strɔːŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] .

they	will	become	within	a	very	short	time	strong	and	flexible	.
他们	将要	变得	之内	一个	非常	短的	时间	强的	和	灵活的	.

它们将在很短的时间内变得强壮而灵活。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 46]
[页 -]

[第46页]

['tʃæptər] [ˌviːˌaɪ'aɪ'aɪ] .
CHAPTER VIII .
章 八 .

第八章

['ɑːrtɪsts] [ænd; ənd] ['tiːtʃərz] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] .
ARTISTS AND TEACHERS OF MUSIC .
艺术家 和 教师 的 音乐 .

音乐艺术家和教师。

[ɪf] ['eni] [wʌn][ʃʊd; ʃəd] [seɪ] [ðæt] [hiː; hi][hæz; həz]['dɪlɪdʒəntli] ['stʌdid] [ðə; ði][pi'ænoʊ][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn]
If any one should say that he has diligently studied the piano and violin
如果 任何 一 应该 说 那 他 有 勤勉地 研究 这 钢琴 和 小提琴
['æftər][ðə; ði] ['meθəd] [juːst] [æt; ət]['prez(ə)nt] ,
after the method used at present ,
后 这 方法 用过的 在 展示 ,

如果有人说他已经按照目前的方法认真学习了钢琴和小提琴，

[ænd; ənd][ɪn] [kɔːrs] [ʌv; əv][taɪm][hæz; həz] ['lɜːrnɪd] [ænd; ənd] [tɔːt] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['gretɪst]
and in course of time has learned and taught it with the greatest
和 在 课程 的 时间 有 学习 和 教授 它 和 这 最
[sək'ses] ,
success ,
成功 ,

随着时间的推移，他学会了这门技艺，并成功地将其传授给了其他人。

[wɪ'ðaʊt] ['hævɪŋ] [faʊnd] [ˌaɪ 'tiː] ['nesəseri] [tuː; tə] ['trʌb(ə)l] [hɪm'self] [ə'baʊt] ['eni] ['ʌðər] ['sɪstəm] , [maɪ]
without having found it necessary to trouble himself about any other system , my
没有 拥有 成立 它 必要的 到 麻烦 他自己 关于 任何 其他 系统 , 我的
[rɪ'plaɪ][ɪz] ,
reply is ,
回复 是 ,

他并未觉得有必要考虑其他任何系统，我的回答是：

[ðæt] ['mjuːzɪk][ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] ['bjuːtɪf(ə)l] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [rɪ'spekt] [tuː; tə] ['mʌskjələr] [wɜːrk]
that music is one of the most beautiful , and with respect to muscular work
那 音乐 是 一 的 这 最多 美丽的 , 和 和 尊重 到 肌肉发达的 工作
,
,
,

那段音乐是最美妙的音乐之一，而且就肌肉运动而言，

[ðə; ði][moʊst] ['dɪfɪkəlt] [ʌv; əv][aːts] , [ænd; ənd] [ðæt] [ɔːl][ðə; ði][aːts][ænd; ənd]['saɪənsəz, 'saɪənsɪz] , ['mjuːzɪk]
the most difficult of arts , and that all the arts and sciences , music
这 最多 难的 的 艺术 , 和 那 全部 这 艺术 和 科学 , 音乐
[nɑːt] [ɪk'septɪd] ,
not excepted ,
不是 例外 ,

最难的艺术，以及所有艺术和科学，包括音乐在内，

[hæv; həv] [meɪd] [ɪ'nɔːrməs] [straɪdz] [ɪn] [æd'væns] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði]['prez(ə)nt] ['sentʃəri] .
have made enormous strides in advance during the present century .
有 制成 巨大的 步幅 在 进步 期间 这 展示 世纪 .

本世纪以来，已经取得了巨大的进步。

[bʌt; bət][ɪg'zæktli][bɪ'kɔːz]['mjuːzɪk][hæz; həz] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l] [buːn] [fɔːr; fər][ɔːl] ['klæsɪz]

But	exactly	because	music	has	become	a	universal	boon	for	all	classes
但	确切地	因为	音乐	有	变得	一个	普遍的	恩惠	为了	全部	课程

[ʌv; əv][ðə; ði]['sɪvəlaɪzd][wɜːrld] ,

of	the	civilized	world	,
的	这	文明	世界	,

正因为音乐已经成为文明世界各个阶层的普遍福祉，

[wʌn] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi][soʊ] [mʌtʃ] [ðə; ði] [les] [dɪ'spoʊzd][tuː; tə] [ʃʌt] [aʊt] [nuː] [aɪ'diːəz] [rɪ'spektɪŋ]

one	ought	to	be	so	much	the	less	disposed	to	shut	out	new	ideas	respecting
一	应该	到	是	所以	很多	这	较少的	处置	到	关闭	出去	新的	想法	尊重

人们应该更不愿意排斥关于……的新想法。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	47	]
[	页	-	]

[第47页]

[ˌaɪ 'tiː] , [frʌm; frəm] [wət'evər] [saɪd] [ðeɪ] [meɪ] [kʌm] .

it	,	from	whatever	side	they	may	come	.
它	,	从	任何	边	他们	可能	来	.

无论他们来自哪一方。

[ðə; ði] [reprɪ'zentətɪv] [ʌv; əv] [ðɪs] [ɑːrt] , [prə'feʃən(ə)l] [mjuːzɪʃənz] [ænd; ənd] ['tiːtʃərz] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] ,

The	representatives	of	this	art	,	professional	musicians	and	teachers	of	music	,
这	代表	的	这	艺术	,	专业的	音乐家	和	教师	的	音乐	,

这一艺术领域的代表人物，包括专业音乐家和音乐教师，

[ɑːr; ər]['dʒen(ə)rəli][ðə; ði][moʊst] ['æktɪv] [ænd; ənd]['ɔːf(ə)n][ðə; ði][moʊst]['edʒukeɪtɪd][men] ,

are	generally	the	most	active	and	often	the	most	educated	men	,
是	一般来说	这	最多	积极的	和	经常	这	最多	受过教育	男人	,

他们通常是最活跃、也往往是受教育程度最高的男性。

[huː] [dɪ'voʊt] [ðer; ðər][laɪvz; lɪvz][tuː; tə][ðə; ði][ɑːrt] ,

who	devote	their	lives	to	the	art	,
WHO	奉献	他们的	生活	到	这	艺术	,

那些将一生奉献给艺术的人，

[ænd; ənd] [prə'moʊt] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ə; eɪ] [wei] [wɪtʃ] [ɪz]['hɑːrdli] [ək'nɑːlɪdʒd] [sə'fɪʃntli] [baɪ][ðə; ði]

and	promote	it	in	a	way	which	is	hardly	acknowledged	sufficiently	by	the
和	推动	它	在	一个	方式	哪个	是	几乎	已确认	足够	经过	这

['mjuːzɪk(ə)l][wɜːrld] .

musical	world	.
音乐	世界	.

并以一种几乎没有得到音乐界充分认可的方式进行推广。

[ðə; ði][moʊst] ['haɪli] ['ɑːnɚd] , [haʊ'evər] ,

The	most	highly	honoured	,	however	,
这	最多	高度	荣幸	,	然而	,

然而，最受尊崇的，

[ɑːr; ər] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] [meɪd] [ðə; ði] ['gretɪst] ['prɑːgres] [ɪn] ['θiːəri] [ænd; ənd][ɪn] ['præktɪs] ,

are	those	who	have	made	the	greatest	progress	in	theory	and	in	practice	,
是	那些	WHO	有	制成	这	最	进步	在	理论	和	在	实践	,

那些在理论和实践方面取得最大进步的人。

[ɔːr] [huː] [hæv; həv] ['redɪli] [ænd; ənd] ['dʒenərəsli] [ək'nɑːlɪdʒd] [sʌtʃ] ['prɑːgres] , [frʌm; frəm]

or	who	have	readily	and	generously	acknowledged	such	progress	,	from
或者	WHO	有	容易	和	慷慨地	已确认	这样的	进步	,	从

[wət'evər] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn][ˌaɪ 'tiː] [maɪt] [kʌm] .

whatever	direction	it	might	come	.
任何	方向	它	可能	来	.

或者那些欣然接受并慷慨承认这种进步的人，无论这种进步来自哪个方向。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['ðerfɔːr] , [ðə; ði]['duːti][ʌv; əv][ɔːl][tuː; tə] [ə'sɪst] ['tiːtʃərz] [ʌv; əv]['mjuːzɪk][ænd; ənd]

It	is	,	therefore	,	the	duty	of	all	to	assist	teachers	of	music	and
它	是	,	所以	,	这	责任	的	全部	到	协助	教师	的	音乐	和

[prə'fiʃ(ə)nt] ,

proficients	,
熟练者	,

因此，协助音乐教师和专业人士是每个人的责任。

[æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] , [ɪn] [prə'moʊtɪŋ] [ðɪs] ['bjuːtɪf(ə)l] [ə'kɑːmplɪʃmənt] ; [fɔːr; fər] [ðɪs] ['riːz(ə)n]

as	much	as	possible	,	in	promoting	this	beautiful	accomplishment	;	for	this	reason
作为	很多	作为	可能的	,	在	推广	这	美丽的	成就	;	为了	这	原因

,

,

,

尽可能地宣传这一美好成就；因此，

[ɪn'kɜːrɪdʒd] [baɪ]['pɝːsənz][ʌv; əv][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] [dɪ'stɪŋkʃn] ,

encouraged	by	persons	of	the	highest	distinction	,
鼓励	经过	人	的	这	最高	区别	,

在德高望重人士的鼓励下，

[ænd; ənd] [muːvd] [baɪ][ðə; ði] [lʌv] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrt][ænd; ənd][ʌv; əv][mæn'kaɪnd] ,

and	moved	by	the	love	of	the	art	and	of	mankind	,
和	已搬	经过	这	爱	的	这	艺术	和	的	人类	,

并因热爱艺术和热爱人类而感动

[aɪ] ['ventʃər] [tuː; tə] [meɪk] [noʊn] [maɪ] “ [dʒɪm'næstɪks][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [rɪst] ,

I	venture	to	make	known	my	“	Gymnastics	of	the	Fingers	and	Wrist	,
我	风险投资	到	制作	已知	我的	“	体操	的	这	手指	和	手腕	,

我斗胆向大家介绍我的“手指和手腕体操”，

” [ænd; ənd][tuː; tə]['ɔːfər][tuː; tə][ɔːl] [huː] [wɜːrk][wɪð; wɪθ][ðer; ðər]['fɪŋgərz][ɪn]['dʒen(ə)rəl] ,

”	and	to	offer	to	all	who	work	with	their	fingers	in	general	,
”	和	到	提供	到	全部	WHO	工作	和	他们的	手指	在	一般的	,

并向所有使用手指工作的人们推荐

[ænd; ənd][tuː; tə] [mju'zɪʃənz] [ɪn][pər'tɪkjələr] , [ə; eɪ] [miːnz] [wɪtʃ] , [beɪst] [ɑːn][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l]['prɪnsəp(ə)lz]

and	to	musicians	in	particular	,	a	means	which	,	based	on	physiological	principles
和	到	音乐家	在	特别的	,	一个	方法	哪个	,	基于	在	生理	原则

,

,

,

尤其对音乐家而言，这是一种基于生理原理的方法，

[liːdz] [moʊst] ['ʃʊrli] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ʌv; əv][ɑːr'tɪstɪk][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] , [ænd; ənd]

leads	most	surely	to	the	attainment	of	artistic	execution	,	and
线索	最多	一定	到	这	素养	的	艺术	执行	,	和

这无疑会促成艺术表现力的实现，而且

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	48	]
[	页	-	]

[第48页]

[wɪtʃ] [ɪz][ɪn][ɪt'self][soʊ]['sɪmp(ə)l] , [ðæt] ['eni] [tʃaɪld] [meɪ] [juːz][ˌaɪ 'tiː] ; [ə; eɪ] [miːnz] , [tuː] ,

which	is	in	itself	so	simple	,	that	any	child	may	use	it	;	a	means	,	too	,
哪个	是	在	本身	所以	简单的	,	那	任何	孩子	可能	使用	它	;	一个	方法	,	也	,

它本身非常简单，任何孩子都能使用；它也是一种手段。

[wɪtʃ] [wɪl] [ɪ'fekt] [ə; eɪ] [greɪt] ['seɪvɪŋ] [ʌv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] [fə'sɪlɪteɪt] [ðə; ði] [wɜ:rk] [ʌv; əv] [bəuθ]
which **will** **effect** **a** **great** **saving** **of** **time** **and** **facilitate** **the** **work** **of** **both**
哪个 将要 影响 一个 伟大的 保存 的 时间 和 促进 这 工作 的 两个都
['ti:tʃərz] [ænd; ənd] ['stjʊdnts] .
teachers **and** **students** **.**
教师 和 学生 .

这将大大节省时间，并方便教师和学生的工作。

[aɪ] [hæv; həv] ['oʊnli] [tu:; tə] [ˌeɪ di: 'di:] [ðæt] , [æz; əz] [ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [kɔ:rs] , [ði:z] ['eksərsaɪzɪz] ,
I **have** **only** **to** **add** **that** **,** **as** **a** **matter** **of** **course** **,** **these** **exercises** **,**
我 有 仅有的 到 添加 那 , 作为 一个 事情 的 课程 , 这些 练习 ,

我只需补充一点，这些练习理所当然地.....

[ɪn] ['ɔ:rdər] [tu:; tə] [hæv; həv] [ðə; ði] [dɪ'zaɪrd] [ɪ'fekt] , [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [pər'fɔ:rmd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] [ænd; ənd]
in **order** **to** **have** **the** **desired** **effect** **,** **should** **be** **performed** **gymnastically** **and**
在 命令 到 有 这 想要的 影响 , 应该 是 执行 体操 和
['regjələrli] ,
regularly **,**
经常 ,

为了达到预期效果，应该有规律地、有技巧地进行练习。

[ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə] [ðə; ði] [də'rekʃ(ə)nz] ['gɪv(ə)n] , [ænd; ənd] [nɑ:t] ['ʌðərwaɪz] ; [waɪlst] , [ɑ:n] [ðə; ði] ['ʌðər]
according **to** **the** **directions** **given** **,** **and** **not** **otherwise** **;** **whilst** **,** **on** **the** **other**
根据 到 这 方向 给定 , 和 不是 否则 ; 而 , 在 这 其他
[hænd] ,
hand **,**
手 ,

按照指示进行，不得反其道而行之；而另一方面，

[ðeɪ] [ɔ:t] [nɑ:t] [tu:; tə] [bi:; bi] ['kærid] [tu:; tə] [ɪk'ses] , [nɔ:r] [ɑ:r; ər] [ðeɪ] [ɪn'tendɪd] [tu:; tə] [ˌsu:pər'si:d]
they **ought** **not** **to** **be** **carried** **to** **excess** **,** **nor** **are** **they** **intended** **to** **supersede**
他们 应该 不是 到 是 携带 到 过量的 , 也不 是 他们 故意的 到 取代
[ðə; ði] ['ju:ʒuəl] ['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] ,
the **usual** **finger** **-** **exercises** **,**
这 通常 手指 - 练习 ,

这些练习不应过度，也不应取代通常的手指练习。

[skeɪlz] , [ænd; ənd] ['stʌdiz] .
scales **,** **and** **studies** **.**
秤 , 和 研究 .

规模和研究。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **49** **]**
[页 -]

[第49页]

['tʃæptər] [ˌaɪ'ɛks] .
CHAPTER **IX** **.**
章 第九章 .

第九章

[fri:] [dʒɪm'næstɪk] ['eksərsaɪzɪz] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [θʌm] .
FREE **GYMNASTIC** **EXERCISES** **FOR** **THE** **FINGERS** **AND** **THUMB** **.**
自由的 体操 练习 为了 这 手指 和 拇指 .

手指和拇指的免费体操练习。

[fɜ:rst] ['mu:vmənt] .
First **movement** **.**
第一的 移动 .

第一乐章。

[fɪg] . [faɪv] .
Fig . **5** .
如图 . 5 .

图5。

[fɪg] . [sɪks] .
Fig . **6** .
如图 . 6 .

图 6。

[stretʃ] [ðə; ðɪ]['fɪŋgərz][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l][wʌn][frʌm; frəm][ðə; ðɪ] ['ʌðər] ,
Stretch **the** **fingers** **as** **much** **as** **possible** **one** **from** **the** **other** **,**
拉紧 这 手指 作为 很多 作为 可能的 一 从 这 其他 ,

尽量将手指彼此拉开，

[let][ðem; ðəm][fɔːl][ɑːn][ðə; ðɪ][lɑːrdʒ]['mʌs(ə)l][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [θʌm] ([θʌm] - [bɔːl]) , [ænd; ənd] [pres]
let **them** **fall** **on** **the** **large** **muscle** **of** **the** **thumb** **(** **thumb** **-** **ball** **)** **,** **and** **press**
让 他们 落下 在 这 大的 肌肉 的 这 拇指 (拇指 - 球) , 和 按

让它们落在拇指的大肌肉（拇指球）上，然后按压

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **50** **]**
[页 -]

[第50页]

[ðem; ðəm]
them
他们

他们

['fɜːrmli][ɑːn][ˌaɪ 'tiː] ; [rɪ'meɪn] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['moʊmənt][ɪn] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [brɪŋ] [ðə; ðɪ] [θʌm]
firmly **on** **it** **;** **remain** **for** **a** **moment** **in** **this** **position** **,** **and** **bring** **the** **thumb**
牢牢 在 它 ; 保持 为了 一个 片刻 在 这 位置 , 和 带来 这 拇指
[ə'genst] [ðə; ðɪ] ['fɔːrfɪŋgər] ,
against **the** **forefinger** **,**
反对 这 食指 ,

牢牢按住；保持这个姿势片刻，然后将拇指抵住食指，

- [taɪmz] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] .
40 **times** **up** **and** **down** **.**
- 时代 向上 和 向下 .

上下40次。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ðɪs] ['eksərsaɪz] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] ['sevrəl] ['ʌðər] ,
You **will** **find** **that** **this** **exercise** **,** **as** **well** **as** **several** **others** **,**
你 将要 寻找 那 这 锻炼 , 作为 出色地 作为 一些 其他的 ,

你会发现，这项练习以及其他几项练习，

[ɪf] ['vɪgərəsli] [kən'tɪnjuːd] [fɔːr; fər] [θriː] ['mɪnɪts] ['oʊnli] , [ɪz] ['veri] [fə'tiːgɪŋ] ;
if **vigorously** **continued** **for** **three** **minutes** **only** **,** **is** **very** **fatiguing** **;**
如果 大力 持续 为了 三 分钟 仅有的 , 是 非常 令人疲惫的 ;

如果仅持续剧烈运动三分钟，就会非常疲劳；

[ə; eɪ] [klɪr] [pruːf] [ðæt] [ðə; ðɪ] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['fɪŋgərz] ,
a **clear** **proof** **that** **the** **muscles** **of** **the** **fingers** **,**
一个 清除 证明 那 这 肌肉 的 这 手指 ,

手指肌肉的明显证据，

[ɔːl'ðoʊ] [ðeɪ] [meɪ] [biː; bi][kwaɪt] [fɪt][fɔːr; fər]['ɔːrd(ə)neri] ['deɪli] [ˌɑːkjə'peɪʃənz] , [ɑːr; ər] , [ˌnevərðə'les] ,
although **they** **may** **be** **quite** **fit** **for** **ordinary** **daily** **occupations** **,** **are** **,** **nevertheless** **,**
虽然 他们 可能 是 相当 合身 为了 普通的 日常的 职业 , 是 , 尽管如此 ,

虽然它们可能非常适合日常工作，然而，

['veri] [wi:k] [ænd; ənd] [ɪn'keɪpəbl] [wen] ['eniθɪŋ] [mɔ:r] [ɪz] [di'mɑ:ndid] [frʌm; frəm][ðem; ðəm] ,
very **weak** **and** **incapable** **when** **anything** **more** **is** **demanded** **from** **them** **,**
非常 虚弱的 和 无法 什么时候 任何事物 更多的 是 要求 从 他们 ,
[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['prɑ:pər][dʒim'næstikəl] ['treɪnɪŋ] ,
and **without** **proper** **gymnastical** **training** **,**
和 没有 恰当的 体操 训练 ,

他们非常虚弱，一旦被要求做更多的事情就力不从心，而且缺乏适当的体操训练。

[ðeɪ] [mʌst; məst] [rɪ'meɪn] [soʊ] .
they **must** **remain** **so** **.**
他们 必须 保持 所以 .

它们必须保持现状。

['sekənd] ['mu:vmənt] .
Second **movement** **.**
第二 移动 .

第二乐章。

[fɪg] . ['sɛvən] .
Fig **.** **7** **.**
如图 . 7 .

图7。

[fɪg] . [eɪt] .
Fig **.** **8** **.**
如图 . 8 .

图 8。

[stretʃ] [ðə; ði]['fɪŋgərz][æz; əz] [bɪ'fɔ:r] , [bʌt; bət][let][ðə; ði]
Stretch **the** **fingers** **as** **before** **,** **but** **let** **the**
拉紧 这 手指 作为 前 , 但 让 这

像之前那样伸展手指，但要让

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **51** **]**
[页 -]

[第51页]

['fɪŋgər] - ['ɛndz] [fɔ:l] [ə'genst] [ðə; ði]['mɪd(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði]['kævəti][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ,
finger **-** **ends** **fall** **against** **the** **middle** **of** **the** **cavity** **of** **the** **hand** **,**
手指 - 结束 落下 反对 这 中间 的 这 空腔 的 这 手 ,

指尖垂落在手掌凹陷处，

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [ə'genst] [ðə; ði] [greɪt] ['mʌs(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [θʌm] , [ænd; ənd] [pres] [ðem; ðəm]['fɜ:rmli] .
instead **of** **against** **the** **great** **muscle** **of** **the** **thumb** **,** **and** **press** **them** **firmly** **.**
反而 的 反对 这 伟大的 肌肉 的 这 拇指 , 和 按 他们 牢牢 .

不要用拇指的大肌肉用力按压，而是用力按压。

[tu:; tə][bi:; bi] [rɪ'pi:tɪd] - [taɪmz] .
To **be** **repeated** **40** **times** **.**
到 是 重复 - 时代 .

重复40次。

[θɜ:rd] ['mu:vmənt] .
Third **movement** **.**
第三 移动 .

第三乐章。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['eksərsaɪz] ([naɪn][ænd; ənd] -) [ɪz] [ɪn'tendɪd] [pər'tɪkjələrli] [fɔːr; fər][ðə; ði] [smɔːl] [dʒɔɪnts]

The	following	exercise	(	9	and	10	)	is	intended	particularly	for	the	small	joints
这	下列的	锻炼	(	9	和	-	)	是	故意的	特别	为了	这	小的	关节

[ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .

of	the	fingers	.
的	这	手指	.

以下练习（9 和 10）特别针对手指的小关节。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] , [bʌt; bət] ['dɪfɪkəlt] .

It	is	effective	,	but	difficult	.
它	是	有效的	,	但	难的	.

它很有效，但很难做到。

[fɪg] . [naɪn] .

Fig	.	9	.
如图	.	9	.

图9。

[fɪg] . - .

Fig	.	10	.
如图	.	-	.

图 10。

[duː][nɑːt] [stretʃ] [ðə; ði]['fɪŋgərz] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][wʌn] [ə'nʌðər] , [bʌt; bət][hoʊld][ðem; ðəm]['fɜːrmli]

Do	not	stretch	the	fingers	away	from	one	another	,	but	hold	them	firmly
做	不是	拉紧	这	手指	离开	从	一	其他	,	但	抓住	他们	牢牢

[ænd; ənd][kloʊz] [tə'geðər] ,

and	close	together	,
和	关闭	一起	,

不要将手指向外伸展，而是要紧紧地并拢在一起。

[æz; əz] [ðɪs] [prə'duːsəz, prə'duːsɪz][ðə; ði] [ɪ'fekt] [pər'tɪkjələrli] [dɪ'zaɪrd] .

as	this	produces	the	effect	particularly	desired	.
作为	这	产	这	影响	特别	想要的	.

因为这样可以产生我们特别想要的效果。

[bend][ðə; ði] [tuː] [fɜːrst]['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði] [fɔːr] ['fɪŋgərz] ['kloʊsli] [tə'geðər] ; [muːv] [ðem; ðəm]

Bend	the	two	first	finger	-	joints	of	the	four	fingers	closely	together	;	move	them
弯曲	这	二	第一的	手指	-	关节	的	这	四	手指	密切	一起	;	移动	他们

将四根手指中的前两个指关节紧密地弯曲在一起；移动它们

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	52	]
[	页	-	]

[第52页]

['vɪgərəsli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] , [ænd; ənd] [pres] [ðem; ðəm][ɑːn]['fɜːrmli] , [wɪ'ðaʊt] , [haʊ'evər] ,

vigorously	up	and	down	,	and	press	them	on	firmly	,	without	,	however	,
大力	向上	和	向下	,	和	按	他们	在	牢牢	,	没有	,	然而	,

['muːvɪŋ] [ðə; ði][lɑːrdʒ][dʒɔɪnts] .

moving	the	large	joints	.
移动	这	大的	关节	.

用力上下按压，并用力按压，但不要移动大关节。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['muːvmənt] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][ɑːr; ər]['taɪərd] , [wɪtʃ] [wɪl] [nɑːt][biː; bi] [lɔːŋ] ,

Repeat	this	movement	until	you	are	tired	,	which	will	not	be	long	,
重复	这	移动	直到	你	是	疲劳的	,	哪个	将要	不是	是	长的	,

重复这个动作直到你感到疲倦为止，这不会持续很长时间。

[ðʌs] [ə'fɔːd] [ə'nʌðər] ['præktɪk(ə)l] [pruːf] [haʊ] [wiːk] [ðə; ði] [ˌʌn'treɪnd] ['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts][ɑːr; ər] .

thus	affording	another	practical	proof	how	weak	the	untrained	finger	-	joints	are	.
因此	负担得起	其他	实际的	证明	如何	虚弱的	这	未经训练的	手指	-	关节	是	.

由此又一次实际证明了未经训练的手指关节有多么脆弱。

[ðɪs] [ɪz]['ɔ:lsoʊ][æn; ən] ['eksələnt] ['eksərsaɪz][fɔ:r; fər][ðə; ði] [θʌm] , [prə'vaɪdɪd][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [meɪd] ['sloʊli]

This	is	also	an	excellent	exercise	for	the	thumb	,	provided	it	is	made	slowly
这	是	还	一个	出色的	锻炼	为了	这	拇指	,	假如	它	是	制成	缓慢地

[ænd; ənd] ['vɪgərəsli] .

and	vigorously	.
和	大力	.

只要动作缓慢而有力，这也是锻炼拇指的绝佳方法。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] ['ɔ:lsoʊ][bi:; bi] [meɪd] [wɪð; wɪθ] [ˌaʊt'stretʃt] ['fɪŋgərz] .

It	may	also	be	made	with	outstretched	fingers	.
它	可能	还	是	制成	和	伸展	手指	.

也可以用伸出的手指做出来。

[aɪ] [ə'gen] [rɪ'pi:t] [ðæt] [noʊ][wʌn] [hu:] [hæz; həz][nɑ:t] [ɔ:l'redi] [traɪd][ðə; ði] [ə'bʌv] [ɔ:r]['sɪmələr]['eksərsaɪzɪz]

I	again	repeat	that	no	one	who	has	not	already	tried	the	above	or	similar	exercises
我	再次	重复	那	不	一	WHO	有	不是	已经	尝试	这	多于	或者	相似的	练习

[ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,

of	the	fingers	,
的	这	手指	,

我再次重申，任何尚未尝试过上述或类似手指练习的人，都不应该进行这些练习。

[wɪl] [bi:; bi]['eɪb(ə)l] ['vɪgərəsli] [tu:; tə][kən'tɪnju:][ðem; ðəm][fɔ:r; fər]['i:v(ə)n][soʊ] [ʃɔ:rt] [ə; eɪ][taɪm][æz; əz]

will	be	able	vigorously	to	continue	them	for	even	so	short	a	time	as
将要	是	有能力的	大力	到	继续	他们	为了	甚至	所以	短的	一个	时间	作为

[θri:] ['mɪnɪts] [wɪ'ðaʊt] [ɪk'spɪriənsɪŋ] ['peɪnf(ə)l] [fə'ti:g] .

three	minutes	without	experiencing	painful	fatigue	.
三	分钟	没有	体验	痛苦	疲劳	.

即使时间很短，比如三分钟，也能精力充沛地持续进行这些动作而不会感到疼痛疲劳。

[ænd; ənd] [waɪ] ?

And	why	?
和	为什么	?

为什么?

[bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] , [æz; əz][aɪ][hæv; həv] ['demənstreɪtɪd] [bɪ'fɔ:r] , [ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd]

Because	,	as	I	have	demonstrated	before	,	the	joints	of	the	fingers	and
因为	,	作为	我	有	已证明	前	,	这	关节	的	这	手指	和

[rɪsts] [ɑ:r; ər] ,

wrists	are	,
手腕	是	,

因为正如我之前所证明的，手指和手腕的关节是，

[ɪn][ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri] [ˌɑ:kjə'peɪʃənz] [ʌv; əv][laɪf] , [ðə; ði] [li:st] [ʌv; əv][ɔ:l] ['eksəd] , [ænd; ənd]

in	the	ordinary	occupations	of	life	,	the	least	of	all	exercised	,	and
在	这	普通的	职业	的	生活	,	这	至少	的	全部	锻炼	,	和

['kɑ:nsɪkwentli] [ðə; ði] ['wi:kəst] ,

consequently	the	weakest	,
最后	这	最弱	,

在日常生活中，最缺乏锻炼的部位，因而也是最弱的部位。

[ɪn] [kəm'pærɪsn] [wɪð; wɪθ] [wʌt] [ðeɪ] [hæv; həv]['æftərwərdz][tu:; tə][pər'fɔ:rm] .

in	comparison	with	what	they	have	afterwards	to	perform	.
在	比较	和	什么	他们	有	然后	到	履行	.

与他们之后要做的事情相比。

['æftər] [ðɪs] [ɪk'spɪriəns] ['pi:p(ə)l] [wɪl] , [ɪn]['fju:tʃər] ,

After	this	experience	people	will	,	in	future	,
后	这	经验	人们	将要	,	在	未来	,

经历了这件事之后，人们将来会.....

['hɑ:rdli] ['ventʃər] [tu:; tə] [ti:tʃ] [ænd; ənd][tu:; tə] [kən'tɪnju:] [ðə; ði]['eksərsaɪz][ʌv; əv][æn; ən][ɑ:rt][laɪk]
hardly venture to teach and to continue the exercise of an art like
几乎 风险投资 到 教 和 到 继续 这 锻炼 的 一个 艺术 喜欢
['mju:zɪk] ([wɪtʃ] ,
music (which ,
音乐 (哪个 ,

几乎没人敢去教授和继续从事像音乐这样的艺术（即，

[frʌm; frəm][ə; eɪ]['mʌskjələr] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [vju:] , [ɪz][ðə; ði][moʊst] ['dɪfɪkəlt]
from a muscular point of view , is the most difficult
从 一个 肌肉发达的 观点 的 看法 , 是 这 最多 难的

从肌肉角度来看，这是最难的。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 53]
[页 -]

[第53页]

[ʌv; əv][ɔ:l]) , [wɪð; wɪθ] ['mʌslz] [ðə; ði] ['wi:kəst] [ænd; ənd] [li:st] [treɪnd] ,
of all) , with muscles the weakest and least trained ,
的 全部) , 和 肌肉 这 最弱 和 至少 受过训练 ,

其中），肌肉最弱、训练最少的人群，

[wɪ'ðaʊt] ['hævɪŋ] ['pri:viəsli] [prɪ'perd] [ðem; ðəm][baɪ]['prɑ:pər][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] .
without having previously prepared them by proper gymnastic exercises .
没有 拥有 之前 准备 他们 经过 恰当的 体操 练习 .

事先没有进行适当的体操训练。

[fɔ:rθ] ['mu:vmənt] .
Fourth movement .
第四 移动 .

第四乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 11 .
如图 . - .

图 11。

[fɪg] . - .
Fig . 12 .
如图 . - .

图12。

[ðə; ði][læst] [fri:] ['eksərsaɪz][fɔ:r; fər][ðə; ði]['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts] , [wɪtʃ] [aɪ] [wɪl] [ˌrekə'mend] [hɪr] (-
The last free exercise for the finger - joints , which I will recommend here (11
这 最后的 自由的 锻炼 为了 这 手指 - 关节 , 哪个 我 将要 推荐 这里 (-
[ænd; ənd] -) ,
and 12) ,
和 -) ,

最后一个针对手指关节的免费练习，我在这里推荐一下（第11和12步）：

[kən'sɪsts] [ɪn] ['mu:vɪŋ] [ɔ:l][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][ðə; ði]
consists in moving all the fingers and the
由 在 移动 全部 这 手指 和 这

包括移动所有手指和

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 54]
[页 -]

[第54页]

[θʌm] [ˌsaɪm(ə)l'teɪniəsli] [tə'geðər] , [ðæt] [ɪz][tu:; tə] [seɪ] , [ɪn] ['stretʃiŋ] [ðem; ðəm][fɑ:r] [ə'weɪ]
thumb **simultaneously** **together** **,** **that** **is** **to** **say** **,** **in** **stretching** **them** **far** **away**
拇指 同时地 一起 , 那 是 到 说 , 在 伸展 他们 远的 离开
[frʌm; frəm][wʌn] [ə'nʌðər] ,
from **one** **another** **,**
从 一 其他 ,

拇指同时并拢，也就是说，将它们向两侧伸展开来。

[laɪk] [klɔ:z] , [ænd; ənd] ['meɪkɪŋ] [ɔ:l] ['sɔrts] [ʌv; əv] [ɪk'sentrɪk] ['mu:vmənts] [ɪn] [wət'evər] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn]
like **claws** **,** **and** **making** **all** **sorts** **of** **eccentric** **movements** **in** **whatever** **direction**
喜欢 爪子 , 和 制作 全部 排序 的 偏心 移动 在 任何 方向
[ju:; jʊ] [pli:z] ,
you **please** **,**
你 请 ,

像爪子一样，可以朝任何方向做出各种古怪的动作，随你心意。

[ænd; ənd][æz; əz] [lɔ:ŋ] [æz; əz][ju:; jʊ][laɪk][ɔ:r][ɑ:r; ər]['eɪb(ə)l] , [bʌt; bət]['ɔ:lweɪz] ['vɪgərəsli] .
and **as** **long** **as** **you** **like** **or** **are** **able** **,** **but** **always** **vigorously** **.**
和 作为 长的 作为 你 喜欢 或者 是 有能力的 , 但 总是 大力 .

只要你喜欢或能够做到，但一定要全力以赴。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **55** **]**
[页 -]

[第55页]

['tʃæptər] [eks] .
CHAPTER **X** **.**
章 X .

第十章

[fri:] [dʒɪm'næstɪk] ['eksərsaɪzɪz][fɔ:r; fər][ðə; ði] [θʌm] .
FREE **GYMNASTIC** **EXERCISES** **FOR** **THE** **THUMB** **.**
自由的 体操 练习 为了 这 拇指 .

免费拇指体操练习。

[ɔ:l'ðoʊ] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] ['i:zi] [tu:; tə] [prɪ'skraɪb] [kəm'pli:t] [dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][fɔ:r; fər][ðə; ði] [θʌm]
Although **it** **is** **not** **easy** **to** **prescribe** **complete** **gymnastic** **exercises** **for** **the** **thumb**
虽然 它 是 不是 简单的 到 规定 完全的 体操 练习 为了 这 拇指
,
,
,

虽然很难为拇指制定完整的体操锻炼计划，

[ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] , [ɪf] [meɪd] ['vɪgərəsli] , [wɪl] , [ˌnevərðə'les] , [bi:; bi] [faʊnd] ['veri] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] .
the **following** **,** **if** **made** **vigorously** **,** **will** **,** **nevertheless** **,** **be** **found** **very** **effective** **.**
这 下列的 , 如果 制成 大力 , 将要 , 尽管如此 , 是 成立 非常 有效的 .

以下方法如果认真执行，将会非常有效。

[fɜ:rst] ['mu:vmənt] .
First **movement** **.**
第一的 移动 .

第一乐章。

[fɪg] . - .
Fig **.** **13** **.**
如图 . - .

图13。

[fɪg] . - .
Fig **.** **14** **.**
如图 . - .

图14。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 56]
[页 -]

[第56页]

[stretʃ] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [æz; əz] [fɑːr] [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [wʌn] [ə'nʌðər] , [ðen] [pres] [ðə; ði]
Stretch the fingers as far as possible away from one another , then press the
拉紧 这 手指 作为 远的 作为 可能的 离开 从 一 其他 , 然后 按 这
[hænd] ['fɜːrmli] [tə'geðər] ,
hand firmly together ,
手 牢牢 一起 ,

将手指尽可能地张开，然后用力将双手合拢。

[ðə; ði] [θʌm] ['biːɪŋ] [held] [fæst] [ɪn] [ðə; ði] ['kævəti] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hænd] ;
the thumb being held fast in the cavity of the hand ;
这 拇指 存在 握住 快速地 在 这 空腔 的 这 手 ;

拇指紧紧地按在手掌的凹陷处；

[kən'tɪnjuː] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['moʊmənt] [ɪn] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [ðen] [rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] ['muːvmənt] ,
continue for a moment in this position , and then repeat the same movement ,
继续 为了 一个 片刻 在 这 位置 , 和 然后 重复 这 相同的 移动 ,

保持这个姿势片刻，然后重复同样的动作。

['ɔːltərnətli] ['oʊpənɪŋ] [ænd; ənd] ['kloʊzɪŋ] [ðə; ði] [hænd] .
alternately opening and closing the hand .
交替 开幕 和 结束 这 手 .

交替地张开和合拢手。

['sekənd] ['muːvmənt] .
Second movement .
第二 移动 .

第二乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 15 .
如图 . - .

图15。

[hoʊld] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [kloʊz] [tə'geðər] , [stretʃ] [aʊt] [ðə; ði] [θʌm] ,
Hold the fingers close together , stretch out the thumb ,
抓住 这 手指 关闭 一起 , 拉紧 出去 这 拇指 ,

五指并拢，拇指伸直，

[ænd; ənd] [ðen] [pər'fɔːrm] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['lætər] [ə; eɪ] ['sɜːrkjələr] ['muːvmənt] [ˌɪn'saɪd] [ðə; ði] [hænd] ,
and then perform with the latter a circular movement inside the hand ,
和 然后 履行 和 这 后者 一个 圆 移动 里面 这 手 ,

然后用后者在手掌内做圆周运动，

[fɜːrst] - [taɪmz] [tuː; tə] [ðə; ði] [raɪt] , [ðen] - [taɪmz] [tuː; tə] [ðə; ði] [left] :
first 20 times to the right , then 20 times to the left :
第一的 - 时代 到 这 正确的 , 然后 - 时代 到 这 左边 :

先向右移动20次，再向左移动20次：

[tuː; tə] [biː; bi] [rɪ'piːtɪd] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] .
to be repeated again and again .
到 是 重复 再次 和 再次 .

需要反复重复。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 57]
[页 -]

[第57页]

[θɜːrd] ['muːvmənt] .
Third movement .
第三 移动 .

第三乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 16 .
如图 . - .

图16。

[teɪk] [hoʊld][ʌv; əv][ðə; ði] [θʌm] [ʌv; əv][ðə; ði][wʌn][hænd][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] ,
Take hold of the thumb of the one hand with the fingers of the other ,
拿 抓住 的 这 拇指 的 这 一 手 和 这 手指 的 这 其他 ,

用一只手的五指握住另一只手的拇指，

[ɔːr][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [hoʊl] [hænd] , [ænd; ənd] [ʃeɪk] [ˌaɪ 'tiː][ɔːr][bend][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ɪts] [ruːt] ,
or with the whole hand , and shake it or bend it to its root ,
或者 和 这 所有的 手 , 和 摇 它 或者 弯曲 它 到 它是 根 ,

或者用整只手，摇晃它或把它弯到根部，

[wɪ'ðaʊt] , [haʊ'evər] , [ˌəʊvə'duːɪŋ] ['iːðər] .
without , however , overdoing either .
没有 , 然而 , 做得太过火了 任何一个 .

但两者都不能过犹不及。

[ɪn] [ʃɔːrt] , [pər'fɔːrm] ['evri] [deɪ] [sʌm; səm]['eksərsaɪz][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θʌm] ,
In short , perform every day some exercise with the thumb ,
在 短的 , 履行 每一个 天 一些 锻炼 和 这 拇指 ,

简而言之，每天要做一些拇指运动。

[wer'baɪ] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [sə'fɪʃntli] [brɔːt] ['ɪntuː]['eksərsaɪz] .
whereby it will be sufficiently brought into exercise .
由此 它 将要 是 足够 带来 进入 锻炼 .

从而使其得到充分发挥。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 58]
[页 -]

[第58页]

['tʃæptər] [saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ] .
CHAPTER XI .
章 十一 .

第十一章

[friː] [dʒɪm'næstɪk] ['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] [rɪst] . [[sɪks]]
FREE GYMNASTIC EXERCISES FOR THE WRIST . [6]
自由的 体操 练习 为了 这 手腕 . [6]

手腕的免费体操练习。[6]

[fɜːrst] ['muːvmənt] .
First movement .
第一的 移动 .

第一乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 17 .
如图 . - .

图17。

[fɪg] . - .
Fig . 18 .
如图 . - .

图18。

[muːv] [ðə; ði] [rɪst] , [wɪˈðaʊt] [ˈmuːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːrm][ɔːr] [ˈelboʊ] , [ˈvɪgərəsli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [ɪn][ə; eɪ]

Move	**the**	**wrist**	**,**	**without**	**moving**	**the**	**arm**	**or**	**elbow**	**,**	**vigorously**	**up**	**and**	**down**	**in**	**a**
移动	这	手腕	,	没有	移动	这	手臂	或者	弯头	,	大力	向上	和	向下	在	一个

[ˌpɜːrpənˈdɪkjələr][dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn] ,

perpendicular	**direction**	**,**
垂直	方向	,

在不移动手臂或肘部的情况下，用力地沿垂直方向上下移动手腕。

[frʌm; frəm] - [tuː; tə] - [taɪmz] , [fɜːrst]

from	**20**	**to**	**40**	**times**	**,**	**first**
从	-	到	-	时代	,	第一的

20到40次，首先

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	**Pg**	**59**	**]**
[	页	-	]

[第59页]

[ˈsloʊli] , [ðen] [mɔːr] [ˈkwɪkli] ; [ˈfaɪnəli] , [æz; əz] [kwɪk] [æz; əz][ˈpɑːsəb(ə)l] .

slowly	**,**	**then**	**more**	**quickly**	**;**	**finally**	**,**	**as**	**quick**	**as**	**possible**	**.**
缓慢地	,	然后	更多的	迅速地	;	最后	,	作为	快的	作为	可能的	.

先慢，再快；最后，尽可能快。

[ɪn] [ˈduːɪŋ] [soʊ] , [let] [ðə; ði] [ˈelbəuz] [rest] [kloʊz] [tuː; tə][ðə; ði][ˈbɑːdi] ,

In	**doing**	**so**	**,**	**let**	**the**	**elbows**	**rest**	**close**	**to**	**the**	**body**	**,**
在	正在做	所以	,	让	这	肘部	休息	关闭	到	这	身体	,

这样做时，让肘部靠近身体。

[soʊ][æz; əz][tuː; tə] [brɪŋ] [bəuθ][hændz][ænd; ənd] [rɪsts] [ˈɪntuː][ðə; ði][ˈprɑːpər][pəˈzɪʃ(ə)n] .

so	**as**	**to**	**bring**	**both**	**hands**	**and**	**wrists**	**into**	**the**	**proper**	**position**	**.**
所以	作为	到	带来	两个都	双手	和	手腕	进入	这	恰当的	位置	.

以便将双手和手腕调整到正确的位置。

[æz; əz] [suːn] [æz; əz][juː; jʊ][ɑːr; ər][ˈtaɪərd] , [liːv] [ɔːf] .

As	**soon**	**as**	**you**	**are**	**tired**	**,**	**leave**	**off**	**.**
作为	很快	作为	你	是	疲劳的	,	离开	离开	.

一旦感到疲倦，就停止工作。

[ˈsekənd] [ˈmuːvmənt] .

Second	**movement**	**.**
第二	移动	.

第二乐章。

[fɪg] . - .

Fig	**.**	**19**	**.**
如图	.	-	.

图19。

[fɪg] . - .

Fig	**.**	**20**	**.**
如图	.	-	.

图 20。

[muːv] [ðə; ði][hænd] [ˌhɔːrɪˈzɑːntəli] [ɔːr] [ˈvɜːrtɪkli] [wɪˈðaʊt] [ˈmuːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːrm] .

Move	**the**	**hand**	**horizontally**	**or**	**vertically**	**without**	**moving**	**the**	**arm**	**.**
移动	这	手	水平方向	或者	垂直方向	没有	移动	这	手臂	.

在不移动手臂的情况下，水平或垂直移动手部。

[tuː; tə][ˌʌndərˈstænd][ðə; ði][ˈpræktɪk(ə)l][juːˈtɪləti][ʌv; əv] [ðɪs] [ˈeksərsaɪz] (- , -) ,

To	**understand**	**the**	**practical**	**utility**	**of**	**this**	**exercise**	**(**	**19**	**,**	**20**	**)**	**,**
到	理解	这	实际的	公用事业	的	这	锻炼	(	-	,	-	)	,

为了理解这项练习的实际用途（19，20），

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [bɔːrn] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [ðə; ði][ɪn'taɪər]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ɪz]

it	ought	to	be	borne	in	mind	that	the	entire	action	of	the	wrist	is
它	应该	到	是	出生	在	头脑	那	这	全部的	行动	的	这	手腕	是

[ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'iːfɛktəd, 'iːfɛktɪd][baɪ] [tuː] ['prɪnsəp(ə)l][dʒɔɪnts] ,

effected	by	two	principal	joints	,
受影响	经过	二	主要的	关节	,

需要注意的是，手腕的整个动作是由两个主要关节完成的。

[wʌn][ʌv; əv] [wɪtʃ] , [ðə; ði]['smɔːlər][ʌv; əv][ðə; ði] [tuː] , [laɪz][æt; ət][ðə; ði] [ruːt] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ,

one	of	which	,	the	smaller	of	the	two	,	lies	at	the	root	of	the	hand	,
一	的	哪个	,	这	较小的	的	这	二	,	谎言	在	这	根	的	这	手	,

[ænd; ənd][ɪz]

and	is
和	是

其中较小的那一个位于手掌根部，是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	60	]
[	页	-	]

[第60页]

[kɔːld] [ðə; ði] “ [dʒɔɪnt][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ,

called	the	“	joint	of	the	hand	,
称为	这	“	联合的	的	这	手	,

被称为“手的关节”，

” [baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] ['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði][hænd] , [ˌɪndɪ'pendəntli] [ʌv; əv]

”	by	means	of	which	it	becomes	possible	to	move	the	hand	,	independently	of
”	经过	方法	的	哪个	它	变成	可能的	到	移动	这	手	,	独立	的

[ðə; ði][ɑːrm] ,

the	arm	,
这	手臂	,

通过这种方式，就可以独立于手臂移动手部。

[æt; ət][ɪts] [ruːt] .

at	its	root	.
在	它是	根	.

从根本上来说。

[ðə; ði] ['ʌðər] [dʒɔɪnt] , [ðə; ði]['lɑːrdʒər][ʌv; əv][ðə; ði] [tuː] , ['raɪzɪz][frʌm; frəm][ðə; ði] ['elboʊ] ,

The	other	joint	,	the	larger	of	the	two	,	rises	from	the	elbow	,
这	其他	联合的	,	这	更大的	的	这	二	,	上升	从	这	弯头	,

另一个关节，也是两个关节中较大的一个，从肘部向上延伸。

[ænd; ənd][ɪz] [kɔːld] [ðə; ði]['roʊtəˌtɔːri][dʒɔɪnt][ʌv; əv][ðə; ði]['fɔːrɑːm] .

and	is	called	the	rotatory	joint	of	the	forearm	.
和	是	称为	这	旋转	联合的	的	这	前臂	.

它被称为前臂旋转关节。

['hoʊldɪŋ] , [ðen] , [ɔːl][ðə; ði][faɪv] ['fɪŋgərz] [kloʊz] [tə'geðər] , [muːv] [ðə; ði] ['smɔːlər] [dʒɔɪnt]

Holding	,	then	,	all	the	five	fingers	close	together	,	move	the	smaller	joint
保持	,	然后	,	全部	这	五	手指	关闭	一起	,	移动	这	较小的	联合的

[ˌpəːpən'dikjuləli] [ɔːr] [ˌhɔːrɪ'zɑːntəli] ,

perpendicularly	or	horizontally	,
垂直	或者	水平方向	,

然后，将五根手指并拢，使较小的关节垂直或水平移动。

[æz; əz][juː; jʊ] [pliːz] , [wɪ'ðaʊt] [ɪn]['eni] [wei] ['muːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːrm] ,

as	you	please	,	without	in	any	way	moving	the	arm	,
作为	你	请	,	没有	在	任何	方式	移动	这	手臂	,

随心所欲，但不要以任何方式移动手臂。

[ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['hoʊldɪŋ][ðə; ði] ['elboʊ] [kloʊz][tu:; tə][ðə; ði]['bɑ:di] .

and	at	the	same	time	holding	the	elbow	close	to	the	body	.
和	在	这	相同的	时间	保持	这	弯头	关闭	到	这	身体	.

同时将肘部紧贴身体。

[θɜ:rd] ['mu:vmənt] .

Third	movement	.
第三	移动	.

第三乐章。

[fɪg] . - .

Fig	.	21	.
如图	.	-	.

图21。

[fɪg] . - .

Fig	.	22	.
如图	.	-	.

图22。

[mu:v] [ðə; ði] [rɪst] [ɪn][ə; eɪ] ['slæntɪŋ] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] [raɪt] [ænd; ənd] [left] , [æz; əz] [ə'bʌv] , [fɜ:rst]

Move	the	wrist	in	a	slanting	direction	right	and	left	,	as	above	,	first
移动	这	手腕	在	一个	斜	方向	正确的	和	左边	,	作为	多于	,	第一的

['sloʊli] ,

slowly	,
缓慢地	,

先缓慢地，像上图那样，将手腕向左右倾斜移动。

[ðen] ['kwɪkər] [ænd; ənd] ['kwɪkər] .

then	quicker	and	quicker	.
然后	更快	和	更快	.

然后越来越快。

[hoʊld][ðə; ði] ['elbəuz] [æz; əz] [bɪ'fɔ:r] .

Hold	the	elbows	as	before	.
抓住	这	肘部	作为	前	.

像之前一样握住手肘。

[baɪ]

By
经过

经过

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	61	]
[	页	-	]

[第61页]

[ðɪs] ['mu:vmənt] , [bəuθ][ðə; ði][dʒɔɪnts] ['menʃ(ə)nd] [ə'bʌv] [wɪl] [bi:; bi] [pʊt] ['ɪntu:]['ækʃ(ə)n] , - , - .

this	movement	,	both	the	joints	mentioned	above	will	be	put	into	action	,	21	,	22	.
这	移动	,	两个都	这	关节	提及	多于	将要	是	放	进入	行动	,	-	,	-	.

在这个动作中，上面提到的两个关节都会参与运动，21，22。

[fɔ:rθ] ['mu:vmənt] .

Fourth	movement	.
第四	移动	.

第四乐章。

[fɪg] - .

Fig	23	.
如图	-	.

图 23。

[ðə; ði] [jʌŋ] [ˌvaɪə'lɪnɪst] , [huː] ['dʒen(ə)rəli][faindz][ðə; ði]

The	young	violinist	,	who	generally	finds	the
这	年轻的	小提琴手	,	WHO	一般来说	发现	这

这位年轻的小提琴手，通常发现

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	62	]
[	页	-	]

[第62页]

['saɪdweɪz] ['muːvmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][soʊ] ['dɪfɪkəlt] ,

sideways	movement	of	the	wrist	of	the	right	hand	so	difficult	,
侧身	移动	的	这	手腕	的	这	正确的	手	所以	难的	,

右手腕侧向运动非常困难，

[wɪl] [dɪ'raɪv] [greɪt] [əd'væntɪdʒ] [frʌm; frəm][ɔːl] [ðiːz] [rɪst] ['eksərsaɪzɪz] .

will	derive	great	advantage	from	all	these	wrist	exercises	.
将要	派生	伟大的	优势	从	全部	这些	手腕	练习	.

练习这些腕部运动将对你大有裨益。

['hoʊldɪŋ] [jʊr; jər][ɑːrm][kwaɪt] [stɪl] , [muːv] [ðə; ði] [friː] [hænd][ɔːr][fɪst] ['vɪgərəsli] [raʊnd] [ɪn][ə; eɪ]['sɜːrk(ə)l]

Holding	your	arm	quite	still	,	move	the	free	hand	or	fist	vigorously	round	in	a	circle
保持	你的	手臂	相当	仍然	,	移动	这	自由的	手	或者	拳头	大力	圆形的	在	一个	圆圈

,

,

,

保持手臂不动，用空着的那只手或拳头用力地画圈。

- [taɪmz] [tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] , [ænd; ənd] - [taɪmz] [tuː; tə][ðə; ði][left] , [fɜːrst] ['sloʊli] , [ðen] [mɔːr]

20	times	to	the	right	,	and	20	times	to	the	left	,	first	slowly	,	then	more
-	时代	到	这	正确的	,	和	-	时代	到	这	左边	,	第一的	缓慢地	,	然后	更多的

['kwɪkli] .

quickly	.
迅速地	.

先向右移动 20 次，再向左移动 20 次，先慢后快。

[baɪ] [ðɪs] ['eksərsaɪz][ɔːl][ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd][ðə; ði][ɑːrm] [wɪl] [biː; bi][pʊt]['ɪntuː]

By	this	exercise	all	the	muscles	of	the	hand	and	the	arm	will	be	put	into
经过	这	锻炼	全部	这	肌肉	的	这	手	和	这	手臂	将要	是	放	进入

['moʊʃ(ə)n] ,

motion	,
运动	,

通过这项练习，手部和手臂的所有肌肉都会得到锻炼。

[ænd; ənd] [ðoʊ] [ðə; ði][moʊst] ['dɪfɪkəlt] [ʌv; əv][ɔːl] ,

and	though	the	most	difficult	of	all	,
和	尽管	这	最多	难的	的	全部	,

虽然这是最难的，

[ðɪs] [ɪz][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt]['eksərsaɪzɪz] .

this	is	at	the	same	time	one	of	the	most	important	exercises	.
这	是	在	这	相同的	时间	一	的	这	最多	重要的	练习	.

同时，这也是最重要的练习之一。

[ɔːl] [ðiːz] ['sevrəl] [friː] ['muːvmənts] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz] [meɪ] [biː; bi] [rɪ'piːtɪd] ['meni]

All	these	several	free	movements	of	the	hand	and	fingers	may	be	repeated	many
全部	这些	一些	自由的	移动	的	这	手	和	手指	可能	是	重复	许多

[taɪmz] ,

times	,
时代	,

所有这些手和手指的自由动作都可以重复多次。

[wɪð; wɪθ] [əd'væntɪdʒ] ; [stɪl] [baɪ] ['sɪmplɪ] [pər'fɔ:rmɪŋ] [ðem; ðəm] , [ʃɔ:rt] [ðoʊ] [ðeɪ] [bi:; bi] , ['deɪlɪ]
with **advantage** **;** **still** **by** **simply** **performing** **them** **,** **short** **though** **they** **be** **,** **daily**
和 优势 ; 仍然 经过 简单地 表演 他们 , 短的 尽管 他们 是 , 日常的
[ænd; ənd] ['regjələrlɪ] ,
and **regularly** **,**
和 经常 ,

这样做是有好处的；即使这些练习很短，也要每天坚持练习，

[ðə; ði] [prɪ'skraɪbd] [taɪm] ['oʊnlɪ] , [ðə; ði] [dɪ'zaɪrd] [end] [ʌv; əv] ['streŋθənɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv] [ðə; ði]
the **prescribed** **time** **only** **,** **the** **desired** **end** **of** **strengthening** **the** **muscles** **of** **the**
这 规定 时间 仅有的 , 这 想要的 结尾 的 强化 这 肌肉 的 这
['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [rɪsts] ,
fingers **and** **wrists** **,**
手指 和 手腕 ,

仅在规定的时间内，达到增强手指和手腕肌肉力量的预期目的。

[ænd; ənd] ['rendərɪŋ] [ðem; ðəm] ['vɪgərəs] [ænd; ənd] ['fleksəb(ə)l] , [wɪl] [bi:; bi] ['ʃʊrlɪ] [ə'teɪnd] .
and **rendering** **them** **vigorous** **and** **flexible** **,** **will** **be** **surely** **attained** **.**
和 渲染 他们 蓬勃 和 灵活的 , 将要 是 一定 已达到 .

使它们充满活力和灵活性，就一定能实现。

[aɪ] [kʊd; kəd] ['menʃ(ə)n] [sʌm; səm] ['ʌðər] [fri:] ['eksərsaɪzɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] ;
I **could** **mention** **some** **other** **free** **exercises** **of** **the** **fingers** **;**
我 可以 提到 一些 其他 自由的 练习 的 这 手指 ;

我还可以介绍一些其他的免费手指练习；

[bʌt; bət] [sɪns] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['ni:ðər] [soʊ] ['præktɪk(ə)l] [nɔ:r] [soʊ] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] [æz; əz] [ðoʊz] [aɪ] [hæv; həv]
but **since** **they** **are** **neither** **so** **practical** **nor** **so** **effective** **as** **those** **I** **have**
但 自从 他们 是 两者都不 所以 实际的 也不 所以 有效的 作为 那些 我 有
[ɔ:l'redɪ] [dɪ'skraɪbd] ,
already **described** **,**
已经 描述 ,

但由于它们既不如我前面描述的那样实用，也不如那些方法那样有效，

[aɪ] [prɪ'fɜ:r] [tu:; tə] [ə'mɪt] [ðem; ðəm] .
I **prefer** **to** **omit** **them** **.**
我 更喜欢 到 忽略 他们 .

我更倾向于省略它们。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **63** **]**
[页 -]

[第63页]

['futnəuts] : [[sɪks]]
FOOTNOTES **:** **[** **6** **]**
脚注 : [6]

脚注：[6]

[wʌn] [ɔ:r] [tu:] [ʌv; əv] [ði:z] ['eksərsaɪzɪz] [meɪ] ['pɑ:səblɪ] [hæv; həv] [bɪn] ['menʃ(ə)nd] [ɪn] [sʌm; səm] ['fɔ:rmər]
One **or** **two** **of** **these** **exercises** **may** **possibly** **have** **been** **mentioned** **in** **some** **former**
一 或者 二 的 这些 练习 可能 可能 有 到过 提及 在 一些 以前的
[wɜ:rk] .
work **.**
工作 .

这些练习中可能有一两项曾在以前的某些作品中提到过。

['tʃæptər] [ˌeksˌaɪ'aɪ] .
CHAPTER **XII** **.**
章 十二 .

第十二章

[məˈkænɪk(ə)l] ['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] .
MECHANICAL FINGER - EXERCISES .
机械的 手指 - 练习 .

机械手指练习。

[fɜːrst] ['muːvmənt] .
First movement .
第一的 移动 .

第一乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 24 .
如图 . - .

图24。

[fɪg] . - .
Fig . 25 .
如图 . - .

图 25。

[teɪk] [fɔːr; fər] [iːtʃ] [hænd] [θriː] ['sɪlɪndəz] , [θriː] ['kwɔːrtərz][ʌv; əv][æn; ən] [ɪntʃ] [lɔːŋ] ,
Take for each hand three cylinders , three quarters of an inch long ,
拿 为了 每个 手 三 气缸 , 三 四分之一 的 一个 英寸 长的 ,

每只手取三个长四分之三英寸的圆柱体，

[ænd; ənd][frʌm; frəm][hæf][tuː; tə][wʌn] [ɪntʃ] [ɪn][daɪˈæmɪtər] , [əˈkɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][ðə; ði]
and from half to one inch in diameter , according to the size of the
和 从 一半 到 一 英寸 在 直径 , 根据 到 这 尺寸 的 这
['fɪŋgərz] ;
fingers ;
手指 ;

根据手指的大小，直径从半英寸到一英寸不等；

[pleɪs] [ðem; ðəm] [bɪˈtwiːn] [ðə; ði] ['ʌpər] ['ɛndz]
place them between the upper ends
地方 他们 之间 这 上 结束

将它们放置在上端之间

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 64]
[页 -]

[第64页]

[ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [ænd; ənd] [waɪl] ['grædʒuəli][ænd; ənd] [kən'viːniəntli] [ɪk'stendɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] ,
of the fingers , and while gradually and conveniently extending the muscles ,
的 这 手指 , 和 尽管 逐步地 和 方便 扩展 这 肌肉 ,
[baɪ] ['bendɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz] ,
by bending the fingers ,
经过 弯曲 这 手指 ,

手指，同时通过弯曲手指，逐渐且方便地伸展肌肉，

[muːv] [ðə; ði]['lætər][æz; əz] [ʃoʊn] [baɪ][ðə; ði] [ə'bʌv] ['fɪgjərz] , - [ænd; ənd] - .
move the latter as shown by the above figures , 24 and 25 .
移动 这 后者 作为 所示 经过 这 多于 数据 , - 和 - .

按照上图 24 和 25 所示移动后者。

['sekənd] ['muːvmənt] .
Second movement .
第二 移动 .

第二乐章。

[fɪg] . - .
Fig . 26 .
如图 . - .

图26。

[fɪg] . - .
Fig . 27 .
如图 . - .

图27。

[muːv] [ðə; ði] ['sɪlɪndəz] ['fɜːrðər] [daʊn] , [tuː; tə][ðə; ði] [ruːts] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,
Move the cylinders further down , to the roots of the fingers ,
移动 这 气缸 更远 向下 , 到 这 根 的 这 手指 ,

将气缸进一步向下移动，直至手指根部。

[ænd; ənd][pər'fɔːrm][ðə; ði]['eksərsaɪzɪz] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə] [fɪgz] . - [ænd; ənd] - .
and perform the exercises according to Figs . 26 and 27 .
和 履行 这 练习 根据 到 无花果 . - 和 - .

并按照图 26 和图 27 进行练习。

[ɪn] ['duːɪŋ] [ðɪs] , [pʊt][ə; eɪ] [smɔːl] [raʊnd] [piːs] [ʌv; əv] [wʊd] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd][ðə; ði]
In doing this , put a small round piece of wood between the thumb and the
在 正在做 这 , 放 一个 小的 圆形的 片 的 木头 之间 这 拇指 和 这
['fɔːrfɪŋgər] ,
forefinger ,
食指 ,

这样做时，将一小块圆形木片放在拇指和食指之间。

[æt; ət][ə; eɪ] ['dɪstəns] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tuː; tə][ɪk'stend][ðə; ði]['fɔːrmər][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .
at a distance sufficient to extend the former as much as possible .
在 一个 距离 充足的 到 延长 这 以前的 作为 很多 作为 可能的 .

在足以使前者尽可能延伸的距离上。

['liːvɪŋ] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][æz; əz] [bɪ'fɔːr] , [pʊt][ə; eɪ][lɑːrdʒ] ['sɪlɪndər] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [θʌm]
Leaving the other fingers as before , put a large cylinder between the thumb
离开 这 其他 手指 作为 前 , 放 一个 大的 圆柱 之间 这 拇指
[ænd; ənd]
and
和

其他手指保持原状，将一个大圆柱体放在拇指和食指之间。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 65]
[页 -]

[第65页]

['fɔːrfɪŋgər] (- [ænd; ənd] -) , [soʊ][æz; əz][tuː; tə] [ɪn'taɪərli] [fɪl] [ʌp][ðə; ði] [ˌɪntər'viːnɪŋ] [speɪs] .
forefinger (28 and 29) , so as to entirely fill up the intervening space .
食指 (- 和 -) , 所以 作为 到 完全 充满 向上 这 介入 空间 .

食指（28 和 29），以便完全填满中间的空间。

[ɪn] ['duːɪŋ] [ðɪs] , [biː; bi] ['kerf(ə)l] [tuː; tə][ɪk'stend][ðə; ði] [θʌm] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .
In doing this , be careful to extend the thumb as much as possible .
在 正在做 这 , 是 小心 到 延长 这 拇指 作为 很多 作为 可能的 .

这样做时，要注意尽可能地伸展拇指。

[ɪn] [keɪs] [ðə; ði] ['tenʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] [ɪz] [smɔːl] , [teɪk] ['smɔːlər] ['sɪlɪndəz] :
In case the tension of the fingers is small , take smaller cylinders :
在 案件 这 紧张 的 这 手指 是 小的 , 拿 较小的 气缸 :

如果手指的张力较小，则使用较小的圆柱体：

[ɔːr] [ɪf] [ðə; ði] ['lætər] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [tuː] [hɑːrd] [fɔːr; fər] ['tendər] [hændz] , ['kʌvər] [ðem; ðəm] [wɪð; wɪθ]
or **if** **the** **latter** **should** **be** **too** **hard** **for** **tender** **hands** **,** **cover** **them** **with**
或者 如果 这 后者 应该 是 也 难的 为了 投标 双手 , 覆盖 他们 和
[sʌm; səm] [sɔːft] ['sʌbstəns] ,
some **soft** **substance** **,**
一些 柔软的 物质 ,

如果后者对娇嫩的双手来说太硬，可以用柔软的物质覆盖。

[sʌtʃ] [æz; əz] ['velvɪt] , [ɔːr] [ðə; ði] [laɪk] .
such **as** **velvet** **,** **or** **the** **like** **.**
这样的 作为 天鹅绒 , 或者 这 喜欢 .

例如天鹅绒之类的材料。

[θɜːrd] ['muːvmənt] .
Third **movement** **.**
第三 移动 .

第三乐章。

[fɪg] . - .
Fig **.** **28** **.**
如图 . - .

图28。

[fɪg] . - .
Fig **.** **29** **.**
如图 . - .

图29。

[pər'fɔːrm] [ɔːl] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] ['vɪgərəsli] , [ænd; ənd] , [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] , [dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['præktɪsɪŋ] [ðə; ði]
Perform **all** **these** **exercises** **vigorously** **,** **and** **,** **if** **possible** **,** **just** **before** **practising** **the**
履行 全部 这些 练习 大力 , 和 , 如果 可能的 , 只是 前 练习 这
['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ,
musical **instrument** **,**
音乐 乐器 ,

认真完成所有这些练习，如果可能的话，最好在练习乐器之前进行。

[twaɪs] [ɔːr] [θriː] [taɪmz] ['deɪli] , [iːtʃ] [taɪm] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] , [ɪ'speʃəli] [ɪn] [ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ]
twice **or** **three** **times** **daily** **,** **each** **time** **for** **a** **few** **minutes** **,** **especially** **in** **the** **morning**
两次 或者 三 时代 日常的 , 每个 时间 为了 一个 很少 分钟 , 尤其 在 这 早晨
,
,
,

每天两到三次，每次几分钟，尤其是在早上。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **66** **]**
[页 -]

[第66页]

[ɑːn] ['getɪŋ] [ʌp] .
on **getting** **up** **.**
在 获得 向上 .

起床的时候。

[æz; əz] [ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [kɔːrs] , ['æftər] [eɪt] [ɔːr] - ['aʊərz] [rest] ,
As **a** **matter** **of** **course** **,** **after** **eight** **or** **10** **hours** **rest** **,**
作为 一个 事情 的 课程 , 后 八 或者 - 小时 休息 ,

通常情况下，休息八到十个小时后，

[ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [rɪst] , [laɪk] [ðoʊz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [rest] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑːdi] ,
the **muscles** **of** **the** **fingers** **and** **wrist** **,** **like** **those** **of** **the** **rest** **of** **the** **body** **,**
这 肌肉 的 这 手指 和 手腕 , 喜欢 那些 的 这 休息 的 这 身体 ,

手指和手腕的肌肉，就像身体其他部位的肌肉一样，

[ɑːr; ər] ['sʌmwʌt] [stɪf] , [ænd; ənd] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [prɪ'perd] [baɪ]['prɑːpər][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] ,

are	somewhat	stiff	,	and	ought	to	be	prepared	by	proper	gymnastic	exercises	,
是	有些	僵硬的	,	和	应该	到	是	准备	经过	恰当的	体操	练习	,

[bɪ'fɔːr] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ] .

before	beginning	to	play	.
前	开始	到	玩	.

身体有些僵硬，在开始演奏之前应该通过适当的体操练习来做好准备。

[bɪ'saɪdz] , [prə'vaɪdɪd]['oʊvər] - [ɪg'zɜːrʃn] [biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] , [ðer; ðər][ɪz][nɑːt] , [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ðɪ][best]

Besides	,	provided	over	-	exertion	be	avoided	,	there	is	not	,	according	to	the	best
除了	,	假如	超过	-	用力	是	避免	,	那里	是	不是	,	根据	到	这	最好的

['medɪk(ə)l] [ə'θɔːrətiz] ,

medical	authorities	,
医疗的	当局	,

此外，只要避免过度劳累，根据权威医学专家的说法，就不会有任何问题。

[ðə; ðɪ] [liːst] ['deɪndʒər][tuː; tə][biː; bi] [æprɪ'hend] , [frʌm; frəm] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] ,

the	least	danger	to	be	apprehended	,	from	these	exercises	,
这	至少	危险	到	是	被捕	,	从	这些	练习	,

从这些演习中，最不令人担忧的危险是：

[fɔːr; fər][ðə; ðɪ][dʒɔɪnts][ænd; ənd] ['mʌslz] [ʌv; əv]['iːv(ə)n][ðə; ðɪ]['veri] [smɔːlɪst] [hændz] .

for	the	joints	and	muscles	of	even	the	very	smallest	hands	.
为了	这	关节	和	肌肉	的	甚至	这	非常	最小	双手	.

即使是最小的手，也能呵护其关节和肌肉。

[ɪf] ['pleɪɜ-z] [ʌv; əv][ðə; ðɪ][pɪ'ænoʊ][ænd; ənd][ðə; ðɪ][ˌvaɪə'lɪn][ʃʊd; ʃəd]['ɑːbdʒekt] [ðæt] , [ɪn][ðə; ðɪ][ækt][ʌv; əv]

If	players	of	the	piano	and	the	violin	should	object	that	,	in	the	act	of
如果	玩家	的	这	钢琴	和	这	小提琴	应该	目的	那	,	在	这	行为	的

['pleɪɪŋ] ,

playing	,
玩耍	,

如果钢琴和小提琴演奏者反对在演奏过程中，

[ðə; ðɪ]['fɪŋgərz] [niːd] [nɑːt][biː; bi][æz; əz] [mʌtʃ] [ɪk'stendɪd] [æz; əz] [prɪ'skraɪbd] [hɪr] , [ɔːr] [ə'sɜːrt] [ðæt]

the	fingers	need	not	be	as	much	extended	as	prescribed	here	,	or	assert	that
这	手指	需要	不是	是	作为	很多	扩展	作为	规定	这里	,	或者	断言	那

[ðə; ðɪ]['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] ,

the	finger	-	exercises	,
这	手指	-	练习	,

手指不必像这里规定的那样伸展，也不必断言手指练习……

[skeɪlz] , [ænd; ənd] [eɪ'tudz] [æz; əz][æt; ət]['prez(ə)nt] [juːst] [ɑːr; ər] ['pɜːrfɪktli] [sə'fɪʃ(ə)nt] , [ænd; ənd] [ðæt]

scales	,	and	études	as	at	present	used	are	perfectly	sufficient	,	and	that
秤	,	和	研究	作为	在	展示	用过的	是	完美	充足的	,	和	那

['nʌθɪŋ] [mɔːr] [ɪz]['wɑːntɪd] ,

nothing	more	is	wanted	,
没有什么	更多的	是	通缉	,

目前使用的音阶和练习曲已经完全足够，不需要其他任何东西。

[aɪ][kæn; kən]['oʊnli] [rɪ'piːt] ,

I	can	only	repeat	,
我	能	仅有的	重复	,

我只能重复一遍，

[ðæt] [ðə; ðɪ]['fɪŋgərz][mʌst; məst][biː; bi] [prɪ'perd] [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə]['rendər][ðem; ðəm] [strɔːŋ] [ænd; ənd]

that	the	fingers	must	be	prepared	in	order	to	render	them	strong	and
那	这	手指	必须	是	准备	在	命令	到	使成为	他们	强的	和

['fleksəb(ə)l] ;

flexible	;
灵活的	;

必须对手指进行准备，使其强壮而灵活；

[ðæt] , [fɔːr; fər] [ðɪs] ['pɜːrpəs] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəseri] [tuː; tə]['eksərsaɪz][ðem; ðəm] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ,
that , for this purpose , it is necessary to exercise them gymnastically ,
那 , 为了 这 目的 , 它 是 必要的 到 锻炼 他们 体操 ,
[ænd; ənd] [ðæt] ,
and that ,
和 那 ,

为此，有必要对他们进行体操锻炼，而且，

[æz; əz][aɪ][hæv; həv] [ɪk'spleɪnd] [bɪ'fɔːr] , [ðiːz] [prɪ'pærətɔːri] ['eksərsaɪzɪz] [wɪl] [seɪv] [mʌtʃ] [taɪm]
as I have explained before , these preparatory exercises will save much time
作为 我 有 解释 前 , 这些 预备 练习 将要 节省 很多 时间
[ænd; ənd] ['trʌb(ə)l] ,
and trouble ,
和 麻烦 ,

正如我之前解释过的，这些准备练习将节省大量时间和精力。

[ænd; ənd] [fə'sɪlɪteɪt] [ðə; ði][wɜːrk][ʌv; əv][bəuθ] ['tiːtʃərz] [ænd; ənd]['pjuːp(ə)lz] ;
and facilitate the work of both teachers and pupils ;
和 促进 这 工作 的 两个都 教师 和 学生 ;

并为教师和学生的工作提供便利；

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 67]
[页 -]

[第67页]

['fɜːrðər] — [ðæt] , [baɪ][ðə; ði]['dɪlɪdʒənt] ['præktɪs] [ʌv; əv] [ðiːz] [dʒɪm'næstɪks] , [ðə; ði]['fɪŋgərz] [bɪ'kʌm]
further — that , by the diligent practice of these gymnastics , the fingers become
更远 — 那 , 经过 这 勤奋 实践 的 这些 体操 , 这 手指 变得
[ɪ'læstɪk][ænd; ənd] [ˌɪndɪ'pendənt] [ʌv; əv] [iːtʃ] ['ʌðər] ;
elastic and independent of each other ;
松紧带 和 独立的 的 每个 其他 ;

此外，通过勤加练习这些体操动作，手指会变得富有弹性，并且彼此独立；

[juː; jʊ][ə'kwaɪər] [ˌðer'baɪ] [kəm'pliːt] [kən'troʊl]['oʊvər][ðem; ðəm] , [ænd; ənd] [wen] [juː; jʊ][hæv; həv] [dʌn]
you acquire thereby complete control over them , and when you have done
你 获得 从而 完全的 控制 超过 他们 , 和 什么时候 你 有 完毕
[ðɪs] ,
this ,
这 ,

这样你就完全控制了它们，当你做到这一点之后，

[juː; jʊ][kæn; kən] [muːv] [ðem; ðəm][ænd; ənd][duː][wɪð; wɪθ][ðem; ðəm][æz; əz][juː; jʊ] [wɪl] .
you can move them and do with them as you will .
你 能 移动 他们 和 做 和 他们 作为 你 将要 .

你可以随意移动它们，也可以随意处置它们。

[ə'nʌðər] [moʊst][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][moʊd][ʌv; əv] ['stretʃɪŋ] [ænd; ənd] ['luːsnɪŋ] [ðə; ði] ['tendənz] [ænd; ənd]
Another most effective mode of stretching and loosening the tendons and
其他 最多 有效的 模式 的 伸展 和 松动 这 肌腱 和
['lɪgəmənts] [wɪtʃ] [ɪn'kʌmpəs] [ðə; ði][lɑːrdʒ]['mɪd(ə)l] - [hænd][boʊnz] ,
ligaments which encompass the large middle - hand bones ,
韧带 哪个 包含 这 大的 中间 - 手 骨头 ,

另一种拉伸和放松环绕中指大骨的肌腱和韧带的最有效方法是：

[ɔːr] “ ['nʌklz] , ” [meɪ] [biː; bi] [pər'fɔːrmd] [æz; əz] ['fɑːloʊz] :
or “ knuckles , ” may be performed as follows :
或者 “ 指关节 , ” 可能 是 执行 作为 跟随 :

或者，可以按如下方式进行“指关节击打”：

[pleɪs] [ðə; ði] ['fɔːrfɪŋgər] [ʌv; əv] [iːtʃ] [hænd] , [ʌp][tuː; tə][ðə; ði]['mɪd(ə)l][dʒɔɪnt] , ['fɜːrmli][ɑːn][ðə; ði]['teɪbl] ,

Place	the	forefinger	of	each	hand	,	up	to	the	middle	joint	,	firmly	on	the	table	,
地方	这	食指	的	每个	手	,	向上	到	这	中间	联合的	,	牢牢	在	这	桌子	,

将双手食指（至指节中部）牢牢地放在桌面上。

[ænd; ənd][ɪn] [ðæt] [pə'zɪʃ(ə)n] [pres] [ˌaɪ 'tiː][ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [dɪ'griː] [ʌv; əv]

and	in	that	position	press	it	up	and	down	with	a	certain	degree	of
和	在	那	位置	按	它	向上	和	向下	和	一个	肯定	程度	的

[fɔːrs] ,

force	,
力量	,

保持这个姿势，用一定的力上下按压它。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː]['sekəndz; sɪ'kɑːndz] ; [ðen] [wɪð'drɔː] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [ə'plaɪ] [ðə; ði][nekst]['fɪŋgər][ɪn]

for	a	few	seconds	;	then	withdraw	it	,	and	apply	the	next	finger	in
为了	一个	很少	秒	;	然后	提取	它	,	和	申请	这	下一个	手指	在

[ə; eɪ] [prɪ'saɪsli] ['sɪmələr] ['mænər] ;

a	precisely	similar	manner	;
一个	恰恰	相似的	方式	;

保持几秒钟；然后收回，再用另一根手指以完全相同的方式进行操作；

[ðen] [ðə; ði] [tuː] ['ʌðər] ['fɪŋgərz][ɪn] [sək'seʃ(ə)n] , [iːtʃ] ['fɪŋgər] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɑːn][ðə; ði]['teɪbl] [ə'loʊn] ,

then	the	two	other	fingers	in	succession	,	each	finger	remaining	on	the	table	alone	,
然后	这	二	其他	手指	在	演替	,	每个	手指	其余的	在	这	桌子	独自的	,

然后依次将另外两根手指放在桌面上，每根手指都单独留在桌面上。

[ˌʌnə'kʌmpənid] [baɪ]['eni] ['ʌðər] .

unaccompanied	by	any	other	.
无人陪伴	经过	任何	其他	.

独自一人。

['æftərwərdz] [ə'plaɪ][ðə; ði] 2nd [ænd; ənd] 4th [tə'geðər] , [ɪg'zæktli][ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] , [fɔːr; fər][ə; eɪ]

Afterwards	apply	the	2nd	and	4th	together	,	exactly	in	the	same	way	,	for	a
然后	申请	这	2nd	和	4th	一起	,	确切地	在	这	相同的	方式	,	为了	一个

[fjuː]['sekəndz; sɪ'kɑːndz] ;

few	seconds	;
很少	秒	;

然后以完全相同的方式同时施加第 2 和第 4 个压力，持续几秒钟；

[ðen] [ðə; ði] 3rd [ænd; ənd] 5th ; ['læstli][ðə; ði] [θʌm] .

then	the	3rd	and	5th	;	lastly	the	thumb	.
然后	这	3rd	和	5th	;	最后	这	拇指	.

然后是第3指和第5指；最后是拇指。

[ðə; ði]['pjuːp(ə)l] [meɪ] [duː] [ðɪs] ['meni] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] [wɪð; wɪθ] [greɪt] [əd'væntɪdʒ] ;

The	pupil	may	do	this	many	times	a	day	with	great	advantage	;
这	瞳孔	可能	做	这	许多	时代	一个	天	和	伟大的	优势	;

学生一天可以多次这样做，并从中获益匪浅；

[fɔːr; fər][baɪ] [ðɪs] ['prɑːses] [ðə; ði] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] ['tendənz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['nʌklz]

for	by	this	process	the	ligaments	and	tendons	of	the	knuckles
为了	经过	这	过程	这	韧带	和	肌腱	的	这	指关节

通过这个过程，指关节的韧带和肌腱

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	68	]
[	页	-	]

[第68页]

[ɑːr; ər] [stretʃt] [ænd; ənd] ['luːsnd] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['mʌslz] [ɑːr; ər][set] [friː] .

are	stretched	and	loosened	,	and	the	muscles	are	set	free	.
是	拉伸	和	松动	,	和	这	肌肉	是	放	自由的	.

肌肉被拉伸放松，从而获得解放。

[ʌv; əv] [kɔːrs] ['ɔːlweɪz] [wɪð; wɪθ] [duː] [ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n] .
Of course always with due moderation .
的 课程 总是 和 到期的 适度 .

当然，一切都要适度。

[ə'nʌðər] ['veri] [ɪm'pɔːrt(ə)nt]['eksərsaɪz] ,
Another very important exercise ,
其他 非常 重要的 锻炼 ,

另一项非常重要的练习，

['berɪŋ] ['tʃiːfli] [ɑːn][ðə; ði] ['tendənz] [ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ʌv; əv][ðə; ði][lɑːrdʒ] [ˌmetə'kɑːrpl] [dʒɔɪnts][ɔːr]
bearing chiefly on the tendons and ligaments of the large metacarpal joints or
轴承 主要 在 这 肌腱 和 韧带 的 这 大的 掌骨 关节 或者
['nʌklz] , [ɪz][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] :
knuckles , is the following :
指关节 , 是 这 下列的 :

主要作用于大掌骨关节或指关节的肌腱和韧带的是以下几种：

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] ['fɔːrfɪŋgər] [ʌv; əv][ðə; ði][wʌn][hænd] [teɪk] [hoʊld][ʌv; əv][wʌn]['fɪŋgər]
With the thumb and forefinger of the one hand take hold of one finger
和 这 拇指 和 食指 的 这 一 手 拿 抓住 的 一 手指
[ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] ,
of the other hand ,
的 这 其他 手 ,

用一只手的拇指和食指抓住另一只手的一根手指，

[ænd; ənd] [ʃeɪk] [ˌaɪ 'tiː][ʌp][ænd; ənd] [daʊn] , [fɔːr; fər][wʌn] ['mɪnɪt] , [tuː; tə][ɪts] [ruːt] .
and shake it up and down , for one minute , to its root .
和 摇 它 向上 和 向下 , 为了 一 分钟 , 到 它是 根 .

上下摇晃一分钟，直到根部。

[ðen] [teɪk] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] [ɪn] [laɪk] ['mænər] .
Then take the other fingers in succession in like manner .
然后 拿 这 其他 手指 在 演替 在 喜欢 方式 .

然后按同样的方式依次拿起其他手指。

[tuː; tə][biː; bi] [ə'plaɪd] ['iːkwəli] [tuː; tə][bəuθ][hændz] , [ænd; ənd][tuː; tə][biː; bi] [dʌn] ,
To be applied equally to both hands , and to be done ,
到 是 应用 同样地 到 两个都 双手 , 和 到 是 完毕 ,

双手均需涂抹，并按以下步骤操作。

[ɪ'speʃəli] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 5th ['fɪŋgərz] ['seprətli] , [æz; əz]['ɔːf(ə)n][æz; əz] ['liːʒər]
especially with the 4th and 5th fingers separately , as often as leisure
尤其 和 这 4th 和 5th 手指 分别地 , 作为 经常 作为 闲暇
[pə'mits] .
permits .
许可证 .

尤其是经常分别用第四根和第五根手指练习，只要有空闲时间就练习。

[tuː; tə] [ðɪs] ['kætəgɔːri] [biˈlɔŋz] ['ɔːlsoʊ] [ə'nʌðər] ['eksərsaɪz][ʌv; əv][ðə; ði] [ˌmetə'kɑːrpl] [dʒɔɪnts][ɔːr] ['nʌklz]
To this category belongs also another exercise of the metacarpal joints or knuckles
到 这 类别 属于 还 其他 锻炼 的 这 掌骨 关节 或者 指关节
.
:
.

这一类别还包括另一种针对掌骨关节或指关节的练习。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

杰克逊的《手指和手腕体操(Jackson's Gymnastics for the Fingers and)

第3/4页

['ɪntuː][ðə; ði][pɑːm][ʌv; əv][wʌn] [ˌaʊt'stretʃt] [hænd] [pleɪs] [ðə; ði][kloʊzd] ['fɪŋgərz][ɔːr][fɪst][ʌv; əv][ðə; ði]
Into **the** **palm** **of** **one** **outstretched** **hand** **place** **the** **closed** **fingers** **or** **fist** **of** **the**
进入 这 棕榈 的 一 伸展 手 地方 这 关闭 手指 或者 拳头 的 这
['ʌðər] :
other **:**
其他 :

将另一只手的握拳或手指放在一只伸出的手掌中:

[ðen] ['oʊpən][ænd; ənd][kloʊz][ðə; ði]['lætər][æz; əz][fæst][ænd; ənd][æz; əz] [lɔːŋ] [ə; eɪ][taɪm][æz; əz][ɪz]
then **open** **and** **close** **the** **latter** **as** **fast** **and** **as** **long** **a** **time** **as** **is**
然后 打开 和 关闭 这 后者 作为 快速地 和 作为 长的 一个 时间 作为 是
[ə'griːəb(ə)l] ,
agreeable **,**
同意 ,

然后以合适的速度和时间打开和关闭后者。

['ɔːlweɪz] [kən'tɪnjuːɪŋ] [tuː; tə] [pres]
always **continuing** **to** **press**
总是 继续 到 按

始终持续施压

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **69** **]**
[页 -]

[第69页]

[ə'pɑːn][ðə; ði][pɑːm] .
upon **the** **palm** **.**
之上 这 棕榈 .

在手掌上。

[tʃeɪndʒ] [hændz][ænd; ənd] [rɪ'piːt] .
Change **hands** **and** **repeat** **.**
改变 双手 和 重复 .

换手重复。

['evər] [rɪ'membər] [ðæt][ðə; ði] ['dɪfəkəltɪz] [ʌv; əv] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz]['ɪntuː]['ɔːrdər][laɪ] ,
Ever **remember** **that** **the** **difficulties** **of** **bringing** **the** **fingers** **into** **order** **lie** **,**
曾经 记住 那 这 困难 的 带来 这 手指 进入 命令 说谎 ,
[ˌfɪziə'lɑːdʒɪkli] ,
physiologically **,**
生理学 ,

永远记住，手指协调运动的难点在于生理上的原因。

['ɔːlmoʊst][ɔːl][ɪn][ðə; ði]['mɪd(ə)l] - [hænd][boʊnz][ɔːr] ['nʌklz] ; [ænd; ənd][æz; əz][ðə; ði][faɪv] [prɪ'siːdɪŋ]
almost **all** **in** **the** **middle** **-** **hand** **bones** **or** **knuckles** **;** **and** **as** **the** **five** **preceding**
几乎 全部 在 这 中间 - 手 骨头 或者 指关节 ; 和 作为 这 五 前
['eksərsaɪzɪz] ,
exercises **,**
练习 ,

几乎全部集中在中指骨或指关节；并且与前五个练习一样，

— [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ðə; ði] [θri:] [læst] , — [ækt][ɪn][ə; eɪ] ['veri] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [ænd; ənd]['speʃ(ə)l] ['mænər]
— **and** **especially** **the** **three** **last** **,** **—** **act** **in** **a** **very** **efficient** **and** **special** **manner**
— 和 尤其 这 三 最后的 , — 行为 在 一个 非常 高效的 和 特别的 方式
[ə'pɑ:n][ðə; ði] ['lɪgəmənts] ,
upon **the** **ligaments** **,**
之上 这 韧带 ,

——尤其是最后三个——对韧带的作用方式非常有效且特殊，

['tendənz] , [ænd; ənd] ['mʌslz] [ʌv; əv] [ði:z] [ænd; ənd][ðə; ði] ['ʌðər] [dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,
tendons **,** **and** **muscles** **of** **these** **and** **the** **other** **joints** **of** **the** **fingers** **,**
肌腱 , 和 肌肉 的 这些 和 这 其他 关节 的 这 手指 ,

手指及其他手指关节的肌腱和肌肉，

[ðeɪ] ['kænɑ:t][bi:; bi] [meɪd] [tu:] ['ɔ:f(ə)n] .
they **cannot** **be** **made** **too** **often** **.**
他们 不能 是 制成 也 经常 .

它们永远不会嫌多。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **70** **]**
[页 -]

[第70页]

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ] .
CHAPTER **XIII** **.**
章 十三 .

第十三章

[mə'kænɪk(ə)l] ['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] ([kən'tɪnju:d]) .
MECHANICAL **FINGER** **-** **EXERCISES** **(** **CONTINUED** **)** **.**
机械的 手指 - 练习 (持续) .

机械手指练习（续）。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [sə'fɪʃ(ə)nt] [tu:; tə] [pleɪ] [ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri]['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz][ænd; ənd] [skeɪlz] .
It **is** **not** **sufficient** **to** **play** **the** **ordinary** **finger** **-** **exercises** **and** **scales** **.**
它 是 不是 充足的 到 玩 这 普通的 手指 - 练习 和 秤 .

仅仅练习普通的手指练习和音阶是不够的。

[æz; əz][hæz; həz] [bɪn] [ʃoʊn] [ɪn][ðə; ði]['oʊpənɪŋ] ['tʃæptərz] , [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði][ˌænə'tɑ:mɪk(ə)l]
As **has** **been** **shown** **in** **the** **opening** **chapters** **,** **and** **in** **the** **anatomical**
作为 有 到过 所示 在 这 开幕 章节 , 和 在 这 解剖学
[reprɪzen'teɪʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ,
representations **of** **the** **hand** **,**
表现形式 的 这 手 ,

正如开篇章节和手部解剖图所示，

[ɔ:l][ðə; ði]['fɪŋgərz][ɑ:r; ər][nɑ:t] ['i:kwəli] [strɔ:ŋ] ; [fɔ:r; fər] ['ɪnstəns] , [ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 5th ['fɪŋgərz]
all **the** **fingers** **are** **not** **equally** **strong** **;** **for** **instance** **,** **the** **4th** **and** **5th** **fingers**
全部 这 手指 是 不是 同样地 强的 ; 为了 实例 , 这 4th 和 5th 手指
[ɑ:r; ər] ,
are **,**
是 ,

手指的力量并不完全相同；例如，第四根手指和第五根手指的力量就较弱。

[baɪ]['neɪtʃər] , [mʌtʃ] ['wikər] [ðæn; ðən][ðə; ði] ['ʌðər] , [ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['nesəseri] [tu:; tə] ['remədi]
by **nature** **,** **much** **weaker** **than** **the** **others** **,** **and** **it** **is** **necessary** **to** **remedy**
经过 自然 , 很多 较弱 比 这 其他的 , 和 它 是 必要的 到 补救
[ðɪs] [ˌɪnɪ'kwɑ:ləti] .
this **inequality** **.**
这 不等式 .

从本质上来说，它比其他种族弱得多，因此有必要纠正这种不平等现象。

[iːtʃ] ['fɪŋgər] [ɔːt] , ['ðerfɔːr] , [tuː; tə][hæv; həv][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ɪt'self] ,
Each finger ought , therefore , to have gymnastic exercises for itself ,
每个 手指 应该 , 所以 , 到 有 体操 练习 为了 本身 ,

因此，每个手指都应该有自己专属的体操练习。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [pər'fɔːrmd] [ɑːn][sʌm; səm]['sɑːlɪd]['bɑːdi] , [wɪtʃ] [kæn; kən][biː; bi]
and they ought to be performed on some solid body , which can be
和 他们 应该 到 是 执行 在 一些 坚硬的 身体 , 哪个 能 是
['fɜːrmli] [grɑːspt] .
firmly grasped .
牢牢 抓住 .

而且这些动作应该在可以牢牢抓住的坚固物体上进行。

[fɔːr; fər] [ðɪs] ['pɜːrpəs] [teɪk] [ə; eɪ] [raʊnd] [stɑːf] , [frʌm; frəm] - [tuː; tə] - [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] ,
For this purpose take a round staff , from 12 to 18 inches long ,
为了 这 目的 拿 一个 圆形的 职员 , 从 - 到 - 英寸 长的 ,

为此，取一根长12至18英寸的圆棒，

[ænd; ənd][hæf][tuː; tə] [θriː] ['kwɔːrtərz][ʌv; əv][æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] , [ɑːn] [wɪtʃ] ,
and half to three quarters of an inch thick , on which ,
和 一半 到 三 四分之一 的 一个 英寸 厚的 , 在 哪个 ,

厚度为半英寸到四分之三英寸，其上，

[æt; ət][ə; eɪ]['prɑːpər] ['dɪstəns] [frʌm; frəm][wʌn] [ə'nʌðər] , [raʊnd]
at a proper distance from one another , round
在 一个 恰当的 距离 从 一 其他 , 圆形的

彼此保持适当距离，圆形

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 71]
[页 -]

[第71页]

[ˌɪnden'teɪʃənz] [ɑːr; ər] [meɪd] ,
indentations are made ,
缩进 是 制成 ,

压痕已形成，

[ænd; ənd]['ɪntuː] [wɪtʃ] [ðə; ði]['fɪŋgərz][ɑːr; ər][tuː; tə][biː; bi] [pleɪst] ['æftər][ðə; ði] ['mænər] ['ɪləstreɪtɪd] [ɪn]
and into which the fingers are to be placed after the manner illustrated in
和 进入 哪个 这 手指 是 到 是 放置 后 这 方式 插图 在
[ðə; ði] [ə'dʒɔɪnɪŋ] [ænd; ənd] ['fɑːloʊɪŋ] ['fɪgjərz] .
the adjoining and following figures .
这 相邻的 和 下列的 数据 .

手指应按照相邻和后续图示的方式放置。

[də'rekʃ(ə)nz] .
Directions .
方向 .

方向。

[pleɪs] [ðə; ði] [θʌm] [ʌv; əv] [iːtʃ] [hænd][ɑːn][wʌn][saɪd] ,
Place the thumb of each hand on one side ,
地方 这 拇指 的 每个 手 在 一 边 ,

将双手拇指放在一侧，

[ænd; ənd][ðə; ði] [fɔːr] ['fɪŋgərz] ['veri] ['fɜːrmli] [fɪkst] [ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [saɪd][ʌv; əv][ðə; ði][stɑːf] ;
and the four fingers very firmly fixed on the other side of the staff ;
和 这 四 手指 非常 牢牢 固定的 在 这 其他 边 的 这 职员 ;

四根手指牢牢地固定在棍子的另一侧；

[reɪz] [wʌn]['fɪŋgər][æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] , [ænd; ənd][let][ˌaɪ 'tiː][fɔːl] [daʊn] ['vɪgərəsli] ,

raise	one	finger	as	high	as	possible	,	and	let	it	fall	down	vigorously	,
增加	一	手指	作为	高的	作为	可能的	,	和	让	它	落下	向下	大力	,

尽可能高地举起一根手指，然后用力放下。

[laɪk][ə; eɪ] ['hæmər] , - [taɪmz][ɪn] [sək'seʃ(ə)n] , [waɪl] [ðə; ði] [θriː] [rɪ'meɪnɪŋ] ['fɪŋgərz] , [stretʃt] [aʊt][frʌm; frəm][wʌn] [ə'nʌðər] ,

like	a	hammer	,	20	times	in	succession	,	while	the	three	remaining	fingers	,	stretched	out	from	one	another	,
喜欢	一个	锤	,	-	时代	在	演替	,	尽管	这	三	其余的	手指	,	拉伸	出去	从	一	其他	,

像锤子一样，连续敲击20次，而剩下的三根手指则彼此伸开。

[laɪk] [klɔːz] , [rɪ'meɪn] [ɪ'muːvəbəl] .

like	claws	,	remain	immoveable	.
喜欢	爪子	,	保持	不可移动的	.

像爪子一样，保持不动。

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] ['eksərsaɪz][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] ; ['fɜːrmli] , ['sloʊli] , ['vɪgərəsli] ,

In	the	same	way	exercise	the	other	fingers	;	firmly	,	slowly	,	vigorously	,
在	这	相同的	方式	锻炼	这	其他	手指	;	牢牢	,	缓慢地	,	大力	,

用同样的方法锻炼其他手指；要坚定、缓慢、有力。

[ænd; ənd] [ɪ'miːdiətli] ['æftər][ðə; ði] ['sɪlɪndər] ['eksərsaɪzɪz][dʒʌst] [dɪ'skraɪbd] .

and	immediately	after	the	cylinder	exercises	just	described	.
和	立即地	后	这	圆柱	练习	只是	描述	.

紧接着刚才描述的圆柱体练习。

[rɪ'piːt] [ðɪs] [θriː] [taɪmz] ['deɪli] , [iːtʃ] [taɪm][fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] , [ˌɔːltə'geðər] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] [ə; eɪ] [deɪ] ,

Repeat	this	three	times	daily	,	each	time	for	five	minutes	,	altogether	for	15	minutes	a	day	,
重复	这	三	时代	日常的	,	每个	时间	为了	五	分钟	,	共	为了	-	分钟	一个	天	,

每天重复三次，每次五分钟，每天总共十五分钟。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['ɒf(tə)n] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [dʌn] [ðə; ði] ['betər] .

but	the	oftener	it	be	done	the	better	.
但	这	更频繁	它	是	完毕	这	更好的	.

但是做得越频繁越好。

[ðoʊz] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][piˈænoʊ] [niːd] [nɑːt][kən'faɪn] [ðəm'selvz] [tuː; tə][wʌn][pər'tɪkjələr]['eksərsaɪz] ,

Those	playing	the	piano	need	not	confine	themselves	to	one	particular	exercise	,
那些	玩耍	这	钢琴	需要	不是	局限	他们自己	到	一	特别的	锻炼	,

弹钢琴的人不必局限于某一种特定的练习方式。

[bʌt; bət] [meɪ] [meɪk] [juːz][ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði] ['fɪgjərz] [æt; ət] ['pleʒər] .

but	may	make	use	of	all	the	figures	at	pleasure	.
但	可能	制作	使用	的	全部	这	数据	在	乐趣	.

但可以随意使用所有数字。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	72	]
[	页	-	]

[第72页]

[fɪg] . - .

Fig	.	32	.
如图	.	-	.

图32。

[fɪg] . - .
Fig . 31 .
如图 . - .

图31。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 73]
[页 -]

[第73页]

[fɪg] . - .
Fig . 33 .
如图 . - .

图33。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 74]
[页 -]

[第74页]

[ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd][meɪ]['ɔːlsoʊ][biː; bi] [treɪnd] [fɔːr; fər][ˌvaɪə'lɪn] ['pleɪɪŋ] , [æz; əz] [siːn]
The fingers of the left hand may also be trained for violin playing , as seen
这 手指 的 这 左边 手 可能 还 是 受过训练 为了 小提琴 玩耍 , 作为 已见
[ɪn][fɪg] . - .
in Fig . 35 .
在 如图 . - .

如图 35 所示，左手的指头也可以进行小提琴演奏的训练。

[fɪg] . - .
Fig . 35 .
如图 . - .

图35。

['fɜːrðər] [ə'pɑːn][ðə; ði] [seɪm] .
Further upon the same .
更远 之上 这 相同的 .

进一步阐述。

['æftər][ðə; ði] ['sɪlɪndəz] , [baɪ][fɑːr][ðə; ði][moʊst][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][ʌv; əv][ɔːl] [miːnz] [fɔːr; fər] [ɪm'pɑːrtɪŋ] ,
After the cylinders , by far the most effective of all means for imparting ,
后 这 气缸 , 经过 远的 这 最多 有效的 的 全部 方法 为了 传授 ,

在气缸之后，迄今为止最有效的传感方式是.....

[ˌdʒɪm'næstɪkli] , [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ][tuː; tə][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [tə'geðər] [wɪð; wɪθ] ['iːvənnəs]
gymnastically , strength and flexibility to the fingers , together with evenness
体操 , 力量 和 灵活性 到 这 手指 , 一起 和 均匀度
[ʌv; əv] ['vɪgər] , [ˌɪndɪˌvɪdʒu'ælətɪ] ,
of vigour , individuality ,
的 活力 , 个性 ,

体操方面，手指的力量和灵活性，以及均衡的活力和个性，

[ænd; ənd] [ˌɪndɪ'pendəns] , [ɪz] , ['deɪlɪ] , [ɪn][ðə; ði] [ruːm] , [ɔːr] [waɪl] ['wɔːkɪŋ] , [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [ə'bʌv]
and independence , is , daily , in the room , or while walking , to take the above
和 独立 , 是 , 日常的 , 在 这 房间 , 或者 尽管 步行 , 到 拿 这 多于
- [neɪmd] [stɑːf] ,
- named staff ,
- 命名 职员 ,

独立性是指，每天在房间里或走路时，都要使用上述工作人员。

[ɔːr] , [ɪn'diːd] , [ə; eɪ] [smuːð] [raʊnd] [stɪk] [ʌv; əv] - [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] ,
or , indeed , a smooth round stick of 18 inches long ,
或者 , 的确 , 一个 光滑的 圆形的 戳 的 - 英寸 长的 ,

或者，实际上，是一根长18英寸的光滑圆木棍。

[ænd; ənd][hæf][tuː; tə] [θriː] ['kwɔːrtərz][ʌv; əv][æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] , [ɔːr][æn; ən]['ɔːrd(ə)neri] ['wɔːkɪŋ] - [stɪk]

and	half	to	three	quarters	of	an	inch	thick	,	or	an	ordinary	walking	-	stick
和	一半	到	三	四分之一	的	一个	英寸	厚的	,	或者	一个	普通的	步行	-	戳

,

,

,

厚度为半英寸到四分之三英寸，或者像普通的手杖一样。

[ænd; ənd][tuː; tə][pər'fɔːrm][ɑːn][ˌaɪ 'tiː][æz; əz] ['fɑːloʊz] — [wɪð; wɪθ]

and	to	perform	on	it	as	follows	—	With
和	到	履行	在	它	作为	跟随	—	和

并按如下方式执行——

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	75	]
[	页	-	]

[第75页]

[ðə; ðɪ] [fɔːr] ['fɪŋgərz][ʌv; əv][wʌn][ɔːr][bəuθ][hændz]['fɜːrmli] [prest] [ænd; ənd] [stretʃt] [ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː] ,

the	four	fingers	of	one	or	both	hands	firmly	pressed	and	stretched	upon	it	,
这	四	手指	的	一	或者	两个都	双手	牢牢	按下	和	拉伸	之上	它	,

一只或两只手的四指牢牢按压并伸展在上面，

[reɪz] [wʌn]['fɪŋgər][æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] , [ænd; ənd] , [æz; əz] [ə'bʌv] ['steɪtɪd] ,

raise	one	finger	as	high	as	possible	,	and	,	as	above	stated	,
增加	一	手指	作为	高的	作为	可能的	,	和	,	作为	多于	声明	,

尽可能高地举起一根手指，然后，如上所述，

[let][ˌaɪ 'tiː][fɔːl] [daʊn] [ə'pɑːn][ˌaɪ 'tiː] ['vɪgərəsli] , [laɪk][ə; eɪ] ['hæmər] ,

let	it	fall	down	upon	it	vigorously	,	like	a	hammer	,
让	它	落下	向下	之上	它	大力	,	喜欢	一个	锤	,

让它像锤子一样猛烈地砸在上面。

[waɪl] [ðə; ðɪ] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] [rɪ'meɪn] ['fɜːrmli] [prest] [ɑːn][ðə; ðɪ] [stɪk] , - [tuː; tə] - [taɪmz] [ɪn]

while	the	other	fingers	remain	firmly	pressed	on	the	stick	,	20	to	30	times	in
尽管	这	其他	手指	保持	牢牢	按下	在	这	戳	,	-	到	-	时代	在

[sək'seʃ(ə)n] ,

succession	,
演替	,

其余手指仍牢牢按在棍子上，连续按压 20 至 30 次。

[ðen] [ɪn] ['kʌpləts] [wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] 5th [ænd; ənd] 4th ['fɪŋgərz] , [ðen] [wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] 4th [ænd; ənd] 3rd ,

then	in	couplets	with	the	5th	and	4th	fingers	,	then	with	the	4th	and	3rd	,
然后	在	对句	和	这	5th	和	4th	手指	,	然后	和	这	4th	和	3rd	,

然后分别用第五指和第四指成对地弹奏，再用第四指和第三指成对地弹奏。

[ðen] [wɪð; wɪθ][ðə; ðɪ] 3rd [ænd; ənd] 2nd , - [taɪmz] [iːtʃ] , [ðə; ðɪ] [tuː] ['fɪŋgərz] , [ɪn][ɔːl]['keɪsɪz] ,

then	with	the	3rd	and	2nd	,	20	times	each	,	the	two	fingers	,	in	all	cases	,
然后	和	这	3rd	和	2nd	,	-	时代	每个	,	这	二	手指	,	在	全部	案例	,

然后分别用第3根和第2根手指各做20次，在所有情况下都是如此。

[æz; əz]['steɪtɪd] , ['lɪftɪd] [æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] , [ænd; ənd][ðə; ðɪ] ['ʌðər] [rɪ'meɪnɪŋ] , [stretʃt]

as	stated	,	lifted	as	high	as	possible	,	and	the	others	remaining	,	stretched
作为	声明	,	抬起	作为	高的	作为	可能的	,	和	这	其他的	其余的	,	拉伸

[æt; ət]['iːv(ə)n] ['dɪstənsɪz] ,

at	even	distances	,
在	甚至	距离	,

如前所述，将其中一根尽可能抬高，其余部分则均匀拉伸。

[fɜːrm][ə'pɑːn][ðə; ði][stɑːf] ; ['faɪnəli] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [fɔːr] ['fɪŋgərz][ʌv; əv] [iːtʃ] [hænd] , - [taɪmz]

firm	upon	the	staff	;	finally	,	with	the	four	fingers	of	each	hand	,	12	times
公司	之上	这	职员	;	最后	,	和	这	四	手指	的	每个	手	,	-	时代

[ə'sendɪŋ] ,

ascending	,
上升	,

稳稳地握住杖；最后，用双手各四指向上挥动12次，

[ænd; ənd] - [taɪmz] [dɪ'sendɪŋ] , [bʌt; bət]['ɔːlweɪz] ['sloʊli] , [ˌenər'dʒetɪkli] , [wɪð; wɪθ][fɜːrm] ['preʃər] ,

and	12	times	descending	,	but	always	slowly	,	energetically	,	with	firm	pressure	,
和	-	时代	下降	,	但	总是	缓慢地	,	精力充沛地	,	和	公司	压力	,

“ [ænd; ənd][ɪn][taɪm] .

“	and	in	time	.
“	和	在	时间	.

下降 12 次，但总是缓慢、有力、坚定地向下压，“并且及时”。

” [juː; jʊ] [meɪ] [ə'keɪʒ(ə)nəli] ['præktɪs] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['fæstər] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi][ðə; ði]

”	You	may	occasionally	practise	a	little	faster	,	but	it	must	be	the
”	你	可能	偶尔	实践	一个	小的	快点	,	但	它	必须	是	这

[ɪk'sepʃn] .

exception	.
例外	.

“你偶尔可以练习得稍微快一点，但这必须是例外情况。”

[sloʊ] ['muːvɪŋ] , ['presɪŋ] , [ænd; ənd] ['stretʃɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][frʌm; frəm][ðə; ði] [tʃiːf] [dʒɪm'næstɪk] [ruːl] . [

Slow	moving	,	pressing	,	and	stretching	should	from	the	chief	gymnastic	rule	.	[
慢的	移动	,	紧迫	,	和	伸展	应该	从	这	首席	体操	规则	.	[

['sɛvən]]

7	]
7	]

缓慢移动、按压和伸展是体操运动的主要规则。[7]

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	76	]
[	页	-	]

[第76页]

[ɪn][ə; eɪ]['sɪmələr] ['mænər] [juː; jʊ] [meɪ] ['præktɪs] , ['sloʊli] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['enərdʒi] , [wɪð; wɪθ][wʌn][ɔːr]

In	a	similar	manner	you	may	practise	,	slowly	and	with	energy	,	with	one	or
在	一个	相似的	方式	你	可能	实践	,	缓慢地	和	和	活力	,	和	一	或者

[wɪð; wɪθ][bəuθ][hændz] ,

with	both	hands	,
和	两个都	双手	,

类似地，你可以用一只手或双手缓慢而有力地练习。

[ɔːl] ['sɔrts][ʌv; əv] ['dɪfɪkəlt] , ['mʌskjələr] ['muːvmənts][ænd; ənd]['pæsədʒəz, 'pæsɪdʒɪz][ə'pɑːn][ðə; ði][stɑːf] ,

all	sorts	of	difficult	,	muscular	movements	and	passages	upon	the	staff	,
全部	排序	的	难的	,	肌肉发达的	移动	和	段落	之上	这	职员	,

[fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] : —

for	example	:	—
为了	例子	:	—

例如，各种各样难度高、需要大量肌肉力量的动作和五线谱演奏：—

[fɜːrst] ['sɪriːz] .

First	series	.
第一的	系列	.

第一季。

[ɪn] ['kʌpləts] - [tuː; tə] - [taɪmz] [iːtʃ] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] 2nd [ænd; ənd] 4th ['fɪŋgərz] ,

In	couplets	20	to	30	times	each	in	succession	,	with	the	2nd	and	4th	fingers	,
在	对句	-	到	-	时代	每个	在	演替	,	和	这	2nd	和	4th	手指	,

用食指和中指，连续两行各重复20到30次。

['ɔːltərneɪtɪŋ] , ['æftərwərdz] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 2nd ; [ðen] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] 3rd [ænd; ənd] 5th
alternating , **afterwards** , **with** **the** **4th** **and** **2nd** ; **then** **with** **the** **3rd** **and** **5th**
交替 , 然后 , 和 这 4th 和 2nd ; 然后 和 这 3rd 和 5th
['fɪŋgərz] ,
fingers ,
手指 ,

之后交替使用第4指和第2指；然后交替使用第3指和第5指。

['ɔːltərneɪtɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] 5th [ænd; ənd] 3rd ; [ɪn] [iːtʃ] [keɪs] [ðə; ði] [tuː] ['fɪŋgərz] [stretʃt] [waɪd]
alternating **with** **the** **5th** **and** **3rd** ; **in** **each** **case** **the** **two** **fingers** **stretched** **wide**
交替 和 这 5th 和 3rd ; 在 每个 案件 这 二 手指 拉伸 宽的
[ə'pɑːrt] ,
apart ,
除 ,

与第5指和第3指交替使用；每次使用时，两根手指都张开得很开。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] [prest] [ə'pɑːn][ðə; ði][stɑːf] .
and **the** **other** **fingers** **pressed** **upon** **the** **staff** .
和 这 其他 手指 按下 之上 这 职员 .

其余手指按在杖上。

['sekənd] ['sɪriːz] .
Second **series** .
第二 系列 .

第二季。

[ɪn] ['kʌpləts] - [tuː; tə] - [taɪmz] [iːtʃ] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] 2nd [ænd; ənd] 3rd ['fɪŋgərz] ,
In **couplets** **20** **to** **30** **times** **each** **in** **succession** , **with** **the** **2nd** **and** **3rd** **fingers** ,
在 对句 - 到 - 时代 每个 在 演替 , 和 这 2nd 和 3rd 手指 ,

用食指和中指，连续两行各重复20到30次。

[fɜːrst][kloʊz] [tə'geðər] , [ðen] [waɪd][ə'pɑːrt] , ['æftərwərdz] ['ɔːltərneɪtɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] , [wɪð; wɪθ]
first **close** **together** , **then** **wide** **apart** , **afterwards** **alternating** **in** **the** **same** **way** , **with**
第一的 关闭 一起 , 然后 宽的 除 , 然后 交替 在 这 相同的 方式 , 和
[ðə; ði] 3rd [ænd; ənd] 2nd .
the **3rd** **and** **2nd** .
这 3rd 和 2nd .

先紧密排列，然后分开，之后以同样的方式交替，与第 3 个和第 2 个交替。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] 3rd [ænd; ənd] 4th ['fɪŋgərz][fɜːrst][kloʊz] [tə'geðər] , [ðen] [waɪd][ə'pɑːrt] , ['æftərwərdz]
With **the** **3rd** **and** **4th** **fingers** **first** **close** **together** , **then** **wide** **apart** , **afterwards**
和 这 3rd 和 4th 手指 第一的 关闭 一起 , 然后 宽的 除 , 然后
['ɔːltərneɪtɪŋ] ,
alternating ,
交替 ,

先将第三根和第四根手指并拢，然后分开，之后交替进行。

[ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 3rd .
in **the** **same** **way** , **with** **the** **4th** **and** **3rd** .
在 这 相同的 方式 , 和 这 4th 和 3rd .

同样，第 4 个和第 3 个也是如此。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] 4th [ænd; ənd] 5th ['fɪŋgərz] , [fɜːrst][kloʊz] [tə'geðər] , [ðen] [waɪd][ə'pɑːrt] ,
With **the** **4th** **and** **5th** **fingers** , **first** **close** **together** , **then** **wide** **apart** ,
和 这 4th 和 5th 手指 , 第一的 关闭 一起 , 然后 宽的 除 ,

用第四根和第五根手指，先并拢，然后分开。

['æftərwərdz] ['ɔːltərneɪtɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [weɪ] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] 5th [ænd; ənd] 4th .
afterwards **alternating** **in** **the** **same** **way** , **with** **the** **5th** **and** **4th** .
然后 交替 在 这 相同的 方式 , 和 这 5th 和 4th .

然后以同样的方式交替进行，与第 5 个和第 4 个交替进行。

[ɪn] [iːtʃ] [keɪs] ['sloʊli] , [ðə; ði] [tuː] ['fɪŋgərz] ['lɪftɪd] [æz; əz] [haɪ] [æz; əz][ɪz] [kən'viːniənt] ,
In each case slowly , the two fingers lifted as high as is convenient ,
在 每个 案件 缓慢地 , 这 二 手指 抬起 作为 高的 作为 是 方便的 ,

在每种情况下，都缓慢地将两根手指抬到合适的高度。

- [tuː; tə] - [taɪmz] [ɪn] [sək'seʃ(ə)n] ,
20 to 30 times in succession ,
- 到 - 时代 在 演替 ,

连续20到30次，

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 77]
[页 -]

[第77页]

[ænd; ənd][ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz] [rɪ'meɪnɪŋ] ['fɜːrmli] [fɪkst] [ə'pɑːn][ðə; ði] [stɑːf] .
and the other fingers remaining firmly fixed upon the staff .
和 这 其他 手指 其余的 牢牢 固定的 之上 这 职员 .

其余手指则牢牢地固定在杖上。

['læstli] , [ɔːl][ðə; ði] [fɔːr] ['fɪŋgərz] [tə'geðər] , [ɪn] [iːtʃ] [ʌv; əv] [ðiːz] ['verid] [ænd; ənd] ['dɪfrənt]
Lastly , all the four fingers together , in each of these varied and different
最后 , 全部 这 四 手指 一起 , 在 每个 的 这些 多种多样 和 不同的
[də'rekʃ(ə)nz] .
directions .
方向 .

最后，将四个手指并拢，分别朝这些不同的方向伸展。

[ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [taɪmz] [ʌv; əv] [iːtʃ] ['muːvmənt] , [ænd; ənd][ðə; ði] [duː'reɪʃn] [ʌv; əv] [taɪm] ,
The number of times of each movement , and the duration of time ,
这 数字 的 时代 的 每个 移动 , 和 这 期间 的 时间 ,

每次动作的次数和持续时间，

['ɔːlsoʊ] ['weðər] [ɔːl][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] ['aʊər] , [ɔːr] ['ʌðərwaɪz] ,
also whether all should be made at the same hour , or otherwise ,
还 无论 全部 应该 是 制成 在 这 相同的 小时 , 或者 否则 ,

此外，还要考虑是否所有工作都应该在同一时间完成，还是应该另行安排。

[ɪz] [left] [tuː; tə][ðə; ði] [dɪ'skreʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tiːtʃər] [ænd; ənd]['pjuːp(ə)l] .
is left to the discretion of the teacher and pupil .
是 左边 到 这 审慎 的 这 老师 和 瞳孔 .

由教师和学生自行决定。

[aɪ] [wʊd] [ˌrekə'mend] , [æt; ət][fɜːrst] , [ðə; ði] [sɪ'lekʃ(ə)n] [ʌv; əv] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [moʊdz] [ɔːr]['eksərsaɪzɪz]
I would recommend , at first , the selection of three or four modes or exercises
我 会 推荐 , 在 第一的 , 这 选择 的 三 或者 四 模式 或者 练习
[fɔːr; fər] [pər'sɪstənt] ['præktɪs] ,
for persistent practice ,
为了 执着的 实践 ,

我建议，一开始可以选择三到四种模式或练习进行持续练习。

[tuː; tə][læst]['oʊvər][ə; eɪ]['gɪv(ə)n] ['pɪriəd] [ʌv; əv][taɪm] , [ðen] [tuː; tə] [tʃeɪndʒ] [tuː; tə] ['ʌðər] .
to last over a given period of time , then to change to others .
到 最后的 超过 一个 给定 时期 的 时间 , 然后 到 改变 到 其他的 .

持续一段时间后，转变为其他状态。

[bʌt; bət][ðə; ði]['regjələr]['eksərsaɪz][ʌv; əv][ðə; ði] [hoʊl] [ɔːr][pɑːrt][ʌv; əv][ðem; ðəm] , ['deɪli] , [wɪl] ,
But the regular exercise of the whole or part of them , daily , will ,
但 这 常规的 锻炼 的 这 所有的 或者 部分 的 他们 , 日常的 , 将要 ,

但是，每天规律地练习全部或部分动作，将会.....

[ɪn][ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli] [ʃɔːrt] [taɪm] , [moʊst] ['ʃʊrli] [ɪm'pɑːrt] [ɪ'mens] [streŋθ] [tuː; tə] , [ænd; ənd]
in **a** **comparatively** **short** **time** **,** **most** **surely** **impart** **immense** **strength** **to** **,** **and**
在 一个 比较 短的 时间 , 最多 一定 传授 巨大 力量 到 , 和
['rendər]['fleksəb(ə)l] ,
render **flexible** **,**
使成为 灵活的 ,

在相对较短的时间内，肯定会赋予其巨大的力量和灵活性，

[ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd][dʒɔɪnts][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ; [wɪl] [ɪ'neɪb(ə)l][juː; jʊ] , [ɪf] [ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz]
the **muscles** **and** **joints** **of** **the** **fingers** **;** **will** **enable** **you** **,** **if** **the** **directions**
这 肌肉 和 关节 的 这 手指 ; 将要 使能够 你 , 如果 这 方向
[biː; bi]['duːli] ['fɑːloʊd] ,
be **duly** **followed** **,**
是 正式地 随后 ,

手指的肌肉和关节；如果按照说明正确操作，将使您能够：

[tuː; tə] [ɪ'fekt] [fɔːr; fər] [jɔːr'self] ['pɜːrfɪktli] ['iːkwəl][ænd; ənd]['iːv(ə)n] ['fɪŋgərɪŋ] ,
to **effect** **for** **yourself** **perfectly** **equal** **and** **even** **fingering** **,**
到 影响 为了 你自己 完美 平等的 和 甚至 指法 ,

为了达到完全均匀一致的指法效果，

[ænd; ənd]['rendər][ðə; ði]['fɪŋgərz] [ɪn'taɪərli] [ˌɪndɪ'pendənt] [wʌn][ʌv; əv] [ə'nʌðər] .
and **render** **the** **fingers** **entirely** **independent** **one** **of** **another** **.**
和 使成为 这 手指 完全 独立的 一 的 其他 .

并使手指完全独立于其他手指。

[bʌt; bət][let][ɔːl][biː; bi] [dʌn] [wɪð; wɪθ] [duː] [ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][nɑːt] ['drɪvn] [tuː; tə] [ɪk'ses] .
But **let** **all** **be** **done** **with** **due** **moderation** **,** **and** **not** **driven** **to** **excess** **.**
但 让 全部 是 完毕 和 到期的 适度 , 和 不是 驱动 到 过量的 .

但凡事都应适度，不可过犹不及。

[ðɪs] [dʒɪm'næstɪk][stɑːf] , [ɔːr] ['wɔːkɪŋ] - [stɪk] ['eksərsaɪz] , [haʊ'evər] ['sɪmp(ə)l][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [ə'pɪr] ,
This **gymnastic** **staff** **,** **or** **walking** **-** **stick** **exercise** **,** **however** **simple** **it** **may** **appear** **,**
这 体操 职员 , 或者 步行 - 戳 锻炼 , 然而 简单的 它 可能 出现 ,
[ʃʊd; ʃəd] , [ɑːn]
should **,** **on**
应该 , 在

这种体操棍或拐杖练习，无论看起来多么简单，都应该.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **78** **]**
[页 -]

[第78页]

[noʊ] [ə'kaʊnt] , ['eni]['sɪŋg(ə)l][deɪ][biː; bi][ə'mɪtɪd; oʊ'mɪtɪd] .
no **account** **,** **any** **single** **day** **be** **omitted** **.**
不 帐户 , 任何 单身的 天 是 省略 .

任何一天都不得遗漏。

[ˌaɪ 'tiː][prə'duːsəz, prə'duːsɪz][ə; eɪ][moʊst] [sər'praɪzɪŋ] [ɪ'fekt] [ɪf] ['kerfəli] [ænd; ənd] ['vɪgərəsli] [meɪd] ;
It **produces** **a** **most** **surprising** **effect** **if** **carefully** **and** **vigorously** **made** **;**
它 产 一个 最多 奇怪 影响 如果 小心 和 大力 制成 ;

如果制作得细致认真，就能产生非常惊人的效果；

[æn; ən] [ɪ'fekt] [wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði] [mɔːr] [rɪ'mɑːrkəb(ə)l][ɪn][prə'pɔːrʃ(ə)n][æz; əz][ðə; ði]['fɪŋgərz][ɑːr; ər]
an **effect** **which** **will** **be** **the** **more** **remarkable** **in** **proportion** **as** **the** **fingers** **are**
一个 影响 哪个 将要 是 这 更多的 卓越 在 部分 作为 这 手指 是
[prest] [ænd; ənd] [stretʃt] [fɑːr] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][wʌn] [ə'nʌðər] .
pressed **and** **stretched** **far** **away** **from** **one** **another** **.**
按下 和 拉伸 远的 离开 从 一 其他 .

当手指被按压并向两侧伸展得更远时，这种效果会更加显著。

[baɪ] [ðɪs] [miːnz] [ɔːl][ðə; ði] ['veriəs] ['mʌslz] , [ænd; ənd]['iːv(ə)n][ðə; ði] ['tendənz] , [dʒɔɪnts] ,

By	this	means	all	the	various	muscles	,	and	even	the	tendons	,	joints	,
经过	这	方法	全部	这	各种各样的	肌肉	,	和	甚至	这	肌腱	,	关节	,

通过这种方式，所有不同的肌肉，甚至肌腱、关节，

[ænd; ənd] ['lɪgəmənts] [ɑːr; ər][pʊt]['ɪntuː]['moʊʃ(ə)n] , [ænd; ənd][bəuθ]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [nəːvs] [ɑːr; ər]

and	ligaments	are	put	into	motion	,	and	both	fingers	and	nerves	are
和	韧带	是	放	进入	运动	,	和	两个都	手指	和	神经	是

['rendərd] [strɔːŋ] [ænd; ənd][fɜːrm] .

rendered	strong	and	firm	.
渲染	强的	和	公司	.

韧带开始活动，手指和神经都变得强壮有力。

[bɪ'saɪdz] , [noʊ][taɪm] [niːd] [biː; bi][lɔːst] ;

Besides	,	no	time	need	be	lost	;
除了	,	不	时间	需要	是	丢失的	;

此外，无需浪费时间；

[æz; əz][ɪn] [pər'fɔːrmɪŋ] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][juː; jʊ] [meɪ] [kən'vɜːrs] [ɔːr][ɪn'geɪdʒ][ɪn] ['ʌðər] [ˌɑːkjə'peɪʃənz] . [

as	in	performing	these	exercises	you	may	converse	or	engage	in	other	occupations	.	[
作为	在	表演	这些	练习	你	可能	交谈	或者	从事	在	其他	职业	.	[

[eɪt]]

8	]
8	]

在进行这些练习时，你可以交谈或从事其他活动。[8]

[ɪn] [ðɪs] ['mænər] , ['ɔːlsoʊ] , [ðə; ði] 4th ['fɪŋgər] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] ['treɪnɪŋ] ,

In	this	manner	,	also	,	the	4th	finger	may	have	a	special	training	,
在	这	方式	,	还	,	这	4th	手指	可能	有	一个	特别的	训练	,

这样一来，第四根手指也可以接受特殊训练。

[ænd; ənd] [bɪ'kʌm] ['iːkwəli] [strɔːŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌðər] .

and	become	equally	strong	with	the	others	.
和	变得	同样地	强的	和	这	其他的	.

并变得和其他人一样强大。

[ðɪs] ['fɪŋgər][ɪz] , [ɑːn][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l] [graʊndz] , [ðə; ði] ['wiːkəst] [ʌv; əv][ɔːl] ,

This	finger	is	,	on	physiological	grounds	,	the	weakest	of	all	,
这	手指	是	,	在	生理	理由	,	这	最弱	的	全部	,

从生理角度来看，这根手指是所有手指中最弱的。

[ænd; ənd]['æftər][ə; eɪ] ['nʌmbər] [ʌv; əv][veɪn] [ə'tempts] [æt; ət] ['remidiŋ] [ɪts] [wel] - [noʊn] ['wiːknəs] ,

and	after	a	number	of	vain	attempts	at	remedying	its	well	-	known	weakness	,
和	后	一个	数字	的	徒劳	尝试	在	补救措施	它是出色地		-	已知	弱点	,

在多次徒劳地尝试弥补其众所周知的弱点之后，

[sʌm; səm] [ˌfɪzi'ɑːlədʒɪsts] [ʌv; əv][noʊt][ɪn]['dʒɜːrməni] ,

some	physiologists	of	note	in	Germany	,
一些	生理学家	的	笔记	在	德国	,

德国一些著名的生理学家，

[hæv; həv] [gɔːn] [soʊ][fɑːr][æz; əz][tuː; tə] [sə'dʒest] [ðə; ði][aɪ'diːə] ['weðər] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [nɑːt][biː; bi] [wel]

have	gone	so	far	as	to	suggest	the	idea	whether	it	would	not	be	well
有	已消失	所以	远的	作为	到	建议	这	主意	无论	它	会	不是	是	出色地

[tuː; tə][kʌt][ðə; ði]

to	cut	the
到	切	这

甚至有人提出，削减开支是否明智之举

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	79	]
[	页	-	]

['lɪgəmənt] ['dʒɔɪnɪŋ][ðə; ði] [tuː] ['fɪŋgərz] , [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][set][ðə; ði] 4th ['fɪŋgər] [friː] .

ligament	joining	the	two	fingers	,	in	order	to	set	the	4th	finger	free	.
韧带	加入	这	二	手指	,	在	命令	到	放	这	4th	手指	自由的	.

连接两根手指的韧带，以便释放第四根手指。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ʌn'nesəseri] [tuː; tə][hæv; həv] ['riːkɔːrs] [tuː; tə] [sʌtʃ] [ruːd] [ænd; ənd] [ʌn'nætʃrəl]

But	it	is	unnecessary	to	have	recourse	to	such	rude	and	unnatural
但	它	是	不必要	到	有	追索权	到	这样的	粗鲁的	和	不自然

['meʒərz] ;

measures	;
措施	;

但没有必要采取这种粗暴和不自然的措施；

[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] ['wiːknəs] [ʌv; əv][ðə; ði] 4th ['fɪŋgər] [meɪ] [biː; bi] [ɪ'fektʃuəli] ['remidid] , [ænd; ənd] [meɪ]

the	natural	weakness	of	the	4th	finger	may	be	effectually	remedied	,	and	may
这	自然的	弱点	的	这	4th	手指	可能	是	有效地	已补救	,	和	可能

[biː; bi] [ɪn'taɪərli] [ˌoʊvər'kʌm] ,

be	entirely	overcome	,
是	完全	克服	,

第四指的先天性无力可以得到有效矫正，甚至可以完全克服。

[baɪ][ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksərsaɪzɪz] .

by	the	above	exercises	.
经过	这	多于	练习	.

通过以上练习。

[ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪzɪz] , [ɪf] [pər'fɔːrmd] ['strɪktli] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz]['gɪv(ə)n] [ə'bʌv] ,

The	same	exercises	,	if	performed	strictly	according	to	the	directions	given	above	,
这	相同的	练习	,	如果	执行	严格	根据	到	这	方向	给定	多于	,

如果严格按照上述说明进行同样的练习，

[ɑːr; ər] [ɪk'striːmli] ['juːsf(ə)l][fɔːr; fər][ɔːl][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [wɪtʃ] [ðeɪ] [wɪl] ['rendər][bəuθ] [strɔːŋ] [ænd; ənd]

are	extremely	useful	for	all	the	fingers	,	which	they	will	render	both	strong	and
是	极其	有用	为了	全部	这	手指	,	哪个	他们	将要	使成为	两个都	强的	和

['fleksəb(ə)l] .

flexible	.
灵活的	.

它们对所有手指都非常有益，能使手指既强壮又灵活。

[ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] [meɪ] [biː; bi] ['pɑːrʃəli] [pər'fɔːrmd] [ɑːn]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] ;

These	exercises	may	be	partially	performed	on	musical	instruments	;
这些	练习	可能	是	部分	执行	在	音乐	仪器	;

这些练习可以部分地在乐器上进行；

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɑːr; ər][fɑːr] [mɔːr] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] [ɪf] [meɪd] [ˌdʒɪm'næstɪkli] , [æz; əz] [də'rektɪd] ,

but	they	are	far	more	effective	if	made	gymnastically	,	as	directed	,
但	他们	是	远的	更多的	有效的	如果	制成	体操	,	作为	指导	,

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,

because	the	fingers	,
因为	这	手指	,

但如果按照指导，以体操的方式进行，效果会好得多，因为手指，

[ɪn] ['hævɪŋ] [ə; eɪ] ['restɪŋ] [pɔɪnt] , [ɔːr]['levər] , [ænd; ənd] ['hævɪŋ] ['sʌmθɪŋ] [fɜːrm][tuː; tə][græsp] ,

in	having	a	resting	point	,	or	lever	,	and	having	something	firm	to	grasp	,
在	拥有	一个	休息	观点	,	或者	杠杆	,	和	拥有	某物	公司	到	抓牢	,

有了支撑点或杠杆，以及可以牢牢抓住的东西，

[ɑːr; ər] [ɪneɪbld] [tuː; tə][pər'fɔːrm][ðem; ðəm] [ˌdʒɪm'næstɪkli] .

are	enabled	to	perform	them	gymnastically	.
是	已启用	到	履行	他们	体操	.

能够以体操运动员的方式完成这些动作。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 80]
[页 -]

[第 80 页]

['futnəuts] : [['sɛvən]]
FOOTNOTES : [7]
脚注 : [7]

脚注：[7]

[ðə; ði] [leɪt] ['mɪstər][kleɪ'meɪnti][wʌz; wəz] ['selɪbreɪtɪd] [fɔːr; fər][ðə; ði]['pɜːrfɪkt] ['iːvənnəs] [ænd; ənd] ['bjuːti]
The late Mr Clementi was celebrated for the perfect evenness and beauty
这 晚的 先生 克莱门蒂 曾是 著名 为了 这 完美的 均匀度 和 美丽
[ʌv; əv][hɪz; ɪz] [tʌtʃ] [ɪn] ['pleɪɪŋ] ['ræpɪd]['pæsədʒəz, 'pæsɪdʒɪz][ɑːn][ðə; ði][pi'ænoʊ] .
of his touch in playing rapid passages on the piano .
的 他的 触碰 在 玩耍 迅速的 段落 在 这 钢琴 .

已故的克莱门蒂先生因其在钢琴上演奏快速乐段时触键的完美均匀性和优美性而闻名。

[ðə; ði] [miːnz] [baɪ] [wɪtʃ] [hiː; hi] [ə'teɪnd] [ðɪs] [ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][hiː; hi][wʌz; wəz] [ʌn'wɪlɪŋ] [tuː; tə][dɪs'kloʊz] .
The means by which he attained this execution he was unwilling to disclose .
这 方法 经过 哪个 他 已达到 这 执行 他 曾是 不情愿 到 透露 .

他不愿透露自己是如何被处决的。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [naʊ] [noʊn] [ðæt] [hiː; hi][ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'iːfɛktəd, 'iːfɛktɪd][ˌaɪ 'tiː][baɪ] ['pleɪɪŋ] [hɪz; ɪz] [skeɪlz] ['veri]
It is now known that he effected it by playing his scales very
它 是 现在 已知 那 他 受影响 它 经过 玩耍 他的 秤 非常
['sloʊli] ,
slowly ,
缓慢地 ,

现在人们知道，他是通过非常缓慢地演奏音阶来实现这一点的。

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [greɪt] ['preʃər] [ʌv; əv] [iːtʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['fɪŋgər] ([siː] [peɪdʒ] -) . [[eɪt]]
and with great pressure of each individual finger (see page 96) . [8]
和 和 伟大的 压力 的 每个 个人 手指 (看 页 -) . [8]

并且每个手指都施加了很大的压力（见第 96 页）。[8]

[ðə; ði] ['selɪbreɪtɪd] [ˌvaɪə'lɪnɪst] , ['bəːnəd; bə'nɑːd] - , [toʊld][ˌem 'iː] ['leɪtli] , [ɪn] ['lʌndən] ,
The celebrated violinist , Bernard Molique , told me lately , in London ,
这 著名 小提琴手 , 伯纳德 - , 讲述 我 最近 , 在 伦敦 ,

著名小提琴家伯纳德·莫利克最近在伦敦告诉我：

[ðæt] [wen] [hiː; hi][wʌz; wəz] [kɔːld] [ɑːn][tuː; tə] [pleɪ] ['dɪfɪkəlt] ['soʊloʊ] ['piːsɪz] [ɪn]['pʌblɪk] ,
that when he was called on to play difficult solo pieces in public ,
那 什么时候 他 曾是 称为 在 到 玩 难的 独奏 件 在 民众 ,

当他被要求在公开场合演奏高难度独奏曲目时，

[hiː; hi] ['veri] ['ɔːf(ə)n] [pleɪd] [ðem; ðəm] ['priːviəsli] ['oʊvər][ə'pɑːn][ə; eɪ] [stɪk] .
he very often played them previously over upon a stick .
他 非常 经常 玩 他们 之前 超过 之上 一个 戳 .

他以前经常把它们放在棍子上演奏。

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'viː] .
CHAPTER XIV .
章 十四 .

第十四章

[mə'kænɪk(ə)l] ['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz] ([kən'tɪnjuːd]) .
MECHANICAL FINGER - EXERCISES (CONTINUED) .
机械的 手指 - 练习 (持续) .

机械手指练习（续）。

[mɔːr'oʊvər] , ['bjuːtɪf(ə)l] [wɜːrks] [ʌv; əv] [ɑːrt] , [laɪk] [ˌpjænəu'fɔːti] , [vaɪə'lɪnz] , [ænd; ənd] ['ʌðər] ['mjuːzɪk(ə)l]
Moreover , beautiful works of art , like pianofortes , violins , and other musical
而且 , 美丽的 作品 的 艺术 , 喜欢 钢琴 , 小提琴 , 和 其他 音乐
['ɪnstrʊmənts] ,
instruments ,
仪器 ,

此外，还有精美的艺术品，例如钢琴、小提琴和其他乐器，

[ɔːt] [nɑːt] [tuː; tə] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [dʒɪm'næstɪk] ['ɪmplɪments; 'ɪmplɪmənts] .
ought not to be used as gymnastic implements .
应该 不是 到 是 用过的 作为 体操 实施 .

不应用作体操器材。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['destɪnd] [fɔːr; fər] [pleɪ] , [nɑːt] [fɔːr; fər] [dʒɪm'næstɪk] [ə'plaɪənsɪz] .
They are destined for play , not for gymnastic appliances .
他们 是 注定 为了 玩 , 不是 为了 体操 电器 .

它们注定是用来玩耍的，而不是用来做体操器械的。

[ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [dʒɔɪnts] [ɔːt] , ['ðerfɔːr] , [fɜːrst] [tuː; tə] [biː; bi] [ˌdʒɪm'næstɪkli] ['eksəd] ;
The fingers and joints ought , therefore , first to be gymnastically exercised ;
这 手指 和 关节 应该 , 所以 , 第一的 到 是 体操 锻炼 ;
[ðen] [pleɪ] [ə'pɑːn] [ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] .
then play upon the instrument .
然后 玩 之上 这 乐器 .

因此，首先应该对手指和关节进行体操锻炼；然后再演奏乐器。

[ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ɔːt] [tuː; tə] [goʊ] [tə'geðər] ;
The head and the fingers ought to go together ;
这 头 和 这 手指 应该 到 去 一起 ;

头部和手指应该连在一起；

[bʌt; bət] [haʊ] [ɪz] [ðɪs] ['pɑːsəb(ə)l] [ɪf] [ðə; ði] ['lætər] [rɪ'meɪn] [bɪ'haɪnd] ?
but how is this possible if the latter remain behind ?
但 如何 是 这 可能的 如果 这 后者 保持 在后面 ?

但如果后者留在后面，这怎么可能呢?

[ðə; ði] [maɪnd] [straivz] ['fɔːrwərd] , [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] .
The mind strives forward , the fingers keep it back .
这 头脑 努力 向前 , 这 手指 保持 它 后退 .

心念向前，手指却阻碍了它。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd] [ðɪs] ['tɔːrtʃər] [biː; bi] [in'fliktid] ?
Why should this torture be inflicted ?
为什么 应该 这 酷刑 是 造成的 ?

为什么要施加这种酷刑?

[noʊ] ; [let] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [fɜːrst] [biː; bi] ['prɑːpərli] [treɪnd] ; [ðen] [hed] [ænd; ənd] ['fɪŋgərz] [wɪl] [goʊ]
No ; let the fingers first be properly trained ; then head and fingers will go
不 ; 让 这 手指 第一的 是 适当地 受过训练 ; 然后 头 和 手指 将要 去
[hɑːr'moʊniəsli] [tə'geðər] .
harmoniously together .
和谐地 一起 .

不，应该先把手指训练好，然后头和手指才能协调一致。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 81]
[页 -]

[第 81 页]

[ə'nʌðər] [greɪt] [əd'væntɪdʒ] [ə'tendɪŋ] [ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksərsaɪzɪz] [ɪz] , [ðæt] [soʊ] [lɔːŋ] [æz; əz] [ðeɪ] [læst] ,
Another great advantage attending the above exercises is , that so long as they last ,
其他 伟大的 优势 参加 这 多于 练习 是 , 那 所以 长的 作为 他们 最后的 ,

参加上述练习的另一个巨大优势是，只要这些练习持续下去，

[ðə; ði] ['ɔrgənz] [ʌv; əv] ['hɪrɪŋ] [ɑːr; ər] [sperd] .

the	organs	of	hearing	are	spared	.
这	器官	的	听力	是	幸存	.

听觉器官不受影响。

['meni] ['pɝːsənz] , [huː] ['zeləsli] [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [ɪn'dʊrəns] [pər'fɔːrm] ['fɪŋgər] - ['eksərsaɪzɪz][ɑːn]

Many	persons	,	who	zealously	and	with	endurance	perform	finger	-	exercises	on
许多	人	,	WHO	热忱地	和	和	耐力	履行	手指	-	练习	在

['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] , ['ɪndʒər][ðer; ðər] [helθ] ,

musical	instruments	,	injure	their	health	,
音乐	仪器	,	损伤	他们的	健康	,

许多人热衷于、坚持不懈地在乐器上进行手指练习，结果却损害了健康。

[θruː] [ðə; ði][ˌɪrɪ'teɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɔːdətɔːri] [nəːvs] , [tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [dɪ'griː] , [æz; əz] ['iːðər]

through	the	irritation	of	the	auditory	nerves	,	to	such	a	degree	,	as	either
通过	这	刺激	的	这	听觉	神经	,	到	这样的	一个	程度	,	作为	任何一个

[tuː; tə][biː; bi] [pri'ventid] ,

to	be	prevented	,
到	是	阻止	,

通过刺激听觉神经，达到一定程度，以至于必须加以预防。

[ɑːn]['medɪk(ə)l] [ə'θɔːrəti] , [frʌm; frəm] [kən'tɪnjuːɪŋ] [tuː; tə] ['præktɪs] , [ɔːr] ['ʌðərwaɪz] [tuː; tə][biː; bi]

on	medical	authority	,	from	continuing	to	practise	,	or	otherwise	to	be
在	医疗的	权威	,	从	继续	到	实践	,	或者	否则	到	是

[səb'dʒɛktɪd][tuː; tə] ['sɪriəs] ['kɑːnsɪkwensɪz] ;

subjected	to	serious	consequences	;
受	到	严肃的	结果	;

根据医疗权威，停止执业，或承担其他严重后果；

[ˌwer'æz] , [ɪf] [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][ɑːr; ər] [ˌpri'siːdid] [baɪ][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] ['muːvmənts] ['gɪv(ə)n] [ə'bʌv] ,

whereas	,	if	the	exercises	are	preceded	by	the	gymnastic	movements	given	above	,
然而	,	如果	这	练习	是	之前	经过	这	体操	移动	给定	多于	,

然而，如果这些练习之前先进行上述体操动作，

[ðə; ði] ['hɪrɪŋ] ['ɔrgənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['pjuːp(ə)l] [wɪl] [biː; bi] ['greɪtli] [sperd] , [ænd; ənd][nɑːt]['ɪndʒərd][ɪn]

the	hearing	organs	of	the	pupil	will	be	greatly	spared	,	and	not	injured	in
这	听力	器官	的	这	瞳孔	将要	是	非常	幸存	,	和	不是	受伤	在

['eni] [wei] .

any	way	.
任何	方式	.

瞳孔的听觉器官将得到极大保护，不会受到任何损伤。

[ðə; ði] ['gretɪst] ['teknɪk(ə)l] [ɑːrt] [kən'sɪsts] [ɪn] [kən'troʊlɪŋ] [ə'laɪk][ðə; ði]['fɪŋgərz] , [ðə; ði][dʒɔɪnts] , [ænd; ənd]

The	greatest	technical	art	consists	in	controlling	alike	the	fingers	,	the	joints	,	and
这	最	技术的	艺术	由	在	控制	同样	这	手指	,	这	关节	,	和

[ðə; ði] [nəːvs] .

the	nerves	.
这	神经	.

最伟大的技术艺术在于对手指、关节和神经的协调控制。

[naʊ] , [ɪf] [ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['tendənz] [ɑːr; ər] ['eksəd] [ænd; ənd] ['streŋθnd] [baɪ]['prɑːpər]

Now	,	if	the	muscles	and	tendons	are	exercised	and	strengthened	by	proper
现在	,	如果	这	肌肉	和	肌腱	是	锻炼	和	加强	经过	恰当的

['fɪzɪk(ə)l] [wɜːrk] ,

physical	work	,
身体的	工作	,

如果通过适当的体育锻炼来锻炼和增强肌肉和肌腱，

[ðə; ði] [nəːvs] [wɪl] [biː; bi][in'vigəreitid][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] .

the	nerves	will	be	invigorated	at	the	same	time	.
这	神经	将要	是	精神焕发	在	这	相同的	时间	.

与此同时，神经系统也会得到刺激。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [wel] - [noʊn] [fækt] , [ænd; ənd][fɔːr; fər] [ðoʊz] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn]['mjuːzɪk(ə)l] [pə'sjuːts] ,

This	is	a	well	-	known	fact	,	and	for	those	engaged	in	musical	pursuits	,
这	是	一个	出色地	-	已知	事实	,	和	为了	那些	已订婚的	在	音乐	追求	,

这是一个众所周知的事实，对于那些从事音乐事业的人来说更是如此。

[æn; ən] [əd'væntɪdʒ] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][ˌoʊvər'reɪt] .

an	advantage	which	it	is	impossible	to	overrate	.
一个	优势	哪个	它	是	不可能的	到	高估	.

这项优势的重要性怎么强调都不为过。

[ðə; ði]['fɪŋgərz] [ðen] [wɪl] [nɑːt][biː; bi] [fə'tiːgd] [æz; əz] ['iːzəli] [æz; əz]

The	fingers	then	will	not	be	fatigued	as	easily	as
这	手指	然后	将要	不是	是	疲劳	作为	容易地	作为

这样一来，手指就不容易疲劳了。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	82	]
[	页	-	]

[第 82 页]

[bɪ'fɔːr] , [ænd; ənd][juː; jʊ] [lɜːrn] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [baɪ]['hæbɪt] , [tuː; tə][ə'kwaɪər] [kəm'pliːt]

before	,	and	you	learn	at	the	same	time	by	habit	,	to	acquire	complete
前	,	和	你	学习	在	这	相同的	时间	经过	习惯	,	到	获得	完全的

[kən'troʊl]['oʊvər][ðə; ði][dʒɔɪnts] ,

control	over	the	joints	,
控制	超过	这	关节	,

在此之前，你会逐渐养成习惯，从而完全控制关节。

[ðə; ði] ['mʌslz] , [ænd; ənd] [nəːvs] .

the	muscles	,	and	nerves	.
这	肌肉	,	和	神经	.

肌肉和神经。

[nɔːr] [ɔːt] [ə'nʌðər] [əd'væntɪdʒ] [tuː; tə][biː; bi] [ˌoʊvər'lʊkt] ; [vɪz] . ,

Nor	ought	another	advantage	to	be	overlooked	;	viz	.	,
也不	应该	其他	优势	到	是	被忽视的	;	即	.	,

也不应忽视另一项优势，即：

[ðæt] [ɪn][rɪ'gɑːrd][tuː; tə]['ɑːrtɪsts][ænd; ənd]['pɝːsənz] [huː] [pleɪ] [wel] , [wen] [ðiːz] ['træv(ə)l] ,

that	in	regard	to	artists	and	persons	who	play	well	,	when	these	travel	,
那	在	看待	到	艺术家	和	人	WHO	玩	出色地	,	什么时候	这些	旅行	,

就艺术家和演奏家而言，当他们旅行时，

[ɔːr][frʌm; frəm]['eni] ['ʌðər] [kɔːz] [ɑːr; ər] [pri'ventid] [frʌm; frəm] ['pleɪɪŋ] [fɔːr; fər][sʌm; səm][taɪm][ɑːn][ə; eɪ]

or	from	any	other	cause	are	prevented	from	playing	for	some	time	on	a
或者	从	任何	其他	原因	是	阻止	从	玩耍	为了	一些	时间	在	一个

['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ,

musical	instrument	,
音乐	乐器	,

或者由于其他任何原因而无法在一段时间内演奏乐器。

[ðeɪ] [wɪl] [biː; bi] [ɪneɪbld] , [ɪn][ðə; ði] ['mænər] [dɪ'skraɪbd] [ə'bʌv] ,

they	will	be	enabled	,	in	the	manner	described	above	,
他们	将要	是	已启用	,	在	这	方式	描述	多于	,

它们将按照上述方式启用。

[tuː; tə]['eksərsaɪz] [ɪ'fɪʃ(ə)ntli] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [ʃɔːrt] [taɪm] ['deɪli][ðer; ðər]['fɪŋgərz][ænd; ənd][dʒɔɪnts] .

to	exercise	efficiently	for	a	short	time	daily	their	fingers	and	joints	.
到	锻炼	高效	为了	一个	短的	时间	日常的	他们的	手指	和	关节	.

每天进行短时间的有效锻炼，以锻炼手指和关节。

[ðʌs] [ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][dʒɔɪnts] [wɪl] [nɑ:t][get] [stɪf] , [ænd; ənd][ju:; jʊ] [wɪl] ['ɔ:lweɪz] [rɪ'meɪn]
Thus **the** **fingers** **and** **joints** **will** **not** **get** **stiff** **,** **and** **you** **will** **always** **remain**
因此 这 手指 和 关节 将要 不是 得到 僵硬的 , 和 你 将要 总是 保持
[ðer; ðər]['mæstər] .
their **master** **.**
他们的 掌握 .

这样一来，手指和关节就不会僵硬，你也将永远是它们的主人。

[haʊ'evər] , [tu:; tə] [ə'teɪn] [ðɪs] [end] , [ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][ɑ:n][ðə; ði] [stɪk] [ɔ:t] [nɑ:t][bi:; bi] [pər'fɔ:rmd]
However **,** **to** **attain** **this** **end** **,** **the** **exercises** **on** **the** **stick** **ought** **not** **be** **performed**
然而 , 到 达到 这 结尾 , 这 练习 在 这 戳 应该 不是 是 执行
['kerləsli] ,
carelessly **,**
粗心大意 ,

然而，为了达到这个目的，在棍子上进行的练习不应草率进行。

[bʌt; bət] [ˌdʒɪm'næstɪkli] , [ænd; ənd] ['strɪktli] [ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz]['gɪv(ə)n] [ə'bʌv] .
but **gymnastically** **,** **and** **strictly** **according** **to** **the** **directions** **given** **above** **.**
但 体操 , 和 严格 根据 到 这 方向 给定 多于 .

但要像体操运动员一样，严格按照上述指示进行。

[ðə; ði] [seɪm] ['eksərsaɪzɪz][ɑ:r; ər] ['veri] ['ju:sf(ə)l][fɔ:r; fər] ['pɝ:sənz] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,
The **same** **exercises** **are** **very** **useful** **for** **persons** **playing** **the** **violin** **,**
这 相同的 练习 是 非常 有用 为了 人 玩耍 这 小提琴 ,

这些练习对小提琴演奏者也很有帮助。

[baɪ] [prə'moʊtɪŋ] [ðə; ði]['prɑ:pər] ['bendɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɔ:rfɪŋgər] [ʌv; əv][ðə; ði][left][hænd] .
by **promoting** **the** **proper** **bending** **of** **the** **forefinger** **of** **the** **left** **hand** **.**
经过 推广 这 恰当的 弯曲 的 这 食指 的 这 左边 手 .

通过促进左手食指的正确弯曲。

['dʒen(ə)rəli] ['spi:kɪŋ] , [ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] [ə'bʌv] ['eksərsaɪzɪz][ɑ:r; ər] ['i:kwəli] [fɪt][fɔ:r; fər][ɔ:l]
Generally **speaking** **,** **the** **whole** **of** **the** **above** **exercises** **are** **equally** **fit** **for** **all**
一般来说 请讲 , 这 所有的 的 这 多于 练习 是 同样地 合身 为了 全部
['pɝ:sənz] ['pleɪɪŋ]
persons **playing**
人 玩耍

总的来说，以上所有练习都同样适合所有玩家。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **83** **]**
[页 -]

[第 83 页]

[ðə; ði][pi'ænoʊ] , [ðə; ði]['ɔ:rgən] , [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] , [ðə; ði][ˌvaɪələn'tʃeloʊ] ,
the **piano** **,** **the** **organ** **,** **the** **violin** **,** **the** **violoncello** **,**
这 钢琴 , 这 器官 , 这 小提琴 , 这 大提琴 ,

钢琴、管风琴、小提琴、大提琴

[ænd; ənd] ['ʌðər] ['ɪnstrʊmənts] ; [ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [faɪnd] ,
and **other** **instruments** **;** **and** **they** **will** **find** **,**
和 其他 仪器 ; 和 他们 将要 寻找 ,

以及其他乐器；他们会发现，

['æftər] ['hævɪŋ] [ə'kʌstəmd] [ðəm'selvz] [tu:; tə][pər'fɔ:rm][ðem; ðəm] ['vɪgərəsli] [ænd; ənd]
after **having** **accustomed** **themselves** **to** **perform** **them** **vigorously** **and**
后 拥有 习惯 他们自己 到 履行 他们 大力 和
[ˌdʒɪm'næstɪkli] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [ʃɔ:rt] [taɪm] ['deɪli] ,
gymnastically **for** **a** **short** **time** **daily** **,**
体操 为了 一个 短的 时间 日常的 ,

在习惯了每天短时间内以剧烈和体操般的动作进行这些练习之后，

[ðæt] [ðeɪ] [ðen] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌɪndɪˌvɪdʒu'ælətɪ]
that **they** **then** **come** **to** **the** **instrument** **with** **a** **strength** **and** **individuality**
那 他们 然后 来 到 这 乐器 和 一个 力量 和 个性
[ʌv; əv]['fɪŋgər] [wɪtʃ] [wɪl] [ɪk'siːd] [ðer; ðər]['ʌtmoʊst][ˌekspek'teɪʃ(ə)nz] .
of **finger** **which** **will** **exceed** **their** **utmost** **expectations** **.**
的 手指 哪个 将要 超过 他们的 极致 期望 .

然后，他们演奏这件乐器时，手指的力量和个性将超出他们最大的预期。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 84]
[页 -]

[第 84 页]

['tʃæptər] ['ɛks'viː] .
CHAPTER XV .
章 十五 .

第十五章

[bɔːrd] [fɔːr; fər] ['stretʃɪŋ] [ðə; ði] ['mʌslz] , [ɪ'speʃəli] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]
BOARD FOR STRETCHING THE MUSCLES , ESPECIALLY THOSE OF THE THUMB AND
木板 为了 伸展 这 肌肉 , 尤其 那些 的 这 拇指 和
[ðə; ði] ['lɪt(ə)l] ['fɪŋgər] .
THE LITTLE FINGER .
这 小的 手指 .

用于拉伸肌肉的板，尤其适用于拉伸拇指和小指的肌肉。

[teɪk] [ə; eɪ] [bɔːrd] , [ə'baʊt] - [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] , [fɔːr] [tuː; tə][faɪv] [ɪntʃɪz] [waɪd] ,
Take a board , about 22 inches long , four to five inches wide ,
拿 一个 木板 , 关于 - 英寸 长的 , 四 到 五 英寸 宽的 ,

取一块木板，长约22英寸，宽约4到5英寸，

[ænd; ənd] [θriː] ['kwɔːrtərz][ʌv; əv][æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] , [ænd; ənd][mɑːrk][aʊt][ɑːn][ˌaɪ 'tiː] [fɔːr] [ɔːr][faɪv]
and three quarters of an inch thick , and mark out on it four or five
和 三 四分之一 的 一个 英寸 厚的 , 和 标记 出去 在 它 四 或者 五
[gruːvz] ,
grooves ,
凹槽 ,

厚度为四分之三英寸，并在上面划出四五条凹槽。

[ə'baʊt] [hæf][æn; ən] [ɪntʃ] [diːp] .
about half an inch deep .
关于 一半 一个 英寸 深的 .

大约半英寸深。

[tuː; tə] [fɪks] [ðɪs] [bɔːrd] [ɑːn][ðə; ði] ['teɪbl] ,
To fix this board on the table ,
到 使固定 这 木板 在 这 桌子 ,

为了将这块板子固定在桌子上，

[hæv; həv][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [ledʒ] [gluːd] [ɑːn][tuː; tə][wʌn][ʌv; əv][ɪts][saɪdz] , [æz; əz][ɪn][fɪg] .
have a little ledge glued on to one of its sides , as in Fig .
有 一个 小的 壁架 胶合 在 到 一 的 它是 侧面 , 作为 在 如图 .

如图所示，在其一侧粘有一个小凸缘。

- [ænd; ənd] - .
36 and 37 .
- 和 - .

36 和 37。

[pleɪs] [ðə; ði] [ˌaʊt'stretʃt] [hænd][ɑːn][ðə; ði] [bɔːrd] ;
Place the outstretched hand on the board ;
地方 这 伸展 手 在 这 木板 ;

将伸出的手放在木板上；

[stretʃ] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər][æz; əz][fɑ:r][æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] [ə'weɪ] [frʌm; frəm][wʌn]
stretch **the** **thumb** **and** **the** **little** **finger** **as** **far** **as** **possible** **away** **from** **one**
拉紧 这 拇指 和 这 小的 手指 作为 远的 作为 可能的 离开 从 一
[ə'nʌðər] ,
another **,**
其他 ,

将拇指和小指尽可能地向两侧伸展开来，

['ɪntu:][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] [gru:vz] , [pleɪs] [ðə; ði] ['ʌðər] ['fɪŋgərz]['ɪntu:][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['ʌðər] [gru:vz] ,
into **one** **of** **the** **grooves** **,** **place** **the** **other** **fingers** **into** **one** **of** **the** **other** **grooves** **,**
进入 一 的 这 凹槽 , 地方 这 其他 手指 进入 一 的 这 其他 凹槽 ,

将一根手指放入其中一个凹槽，然后将其他手指放入另一个凹槽。

[ænd; ənd][set][ðem; ðəm][ɪn]['moʊʃ(ə)n] , [waɪl] ['hoʊldɪŋ][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]['lɪt(ə)l]['fɪŋgər]['fɜ:rmli][ɪn]
and **set** **them** **in** **motion** **,** **while** **holding** **the** **thumb** **and** **little** **finger** **firmly** **in**
和 放 他们 在 运动 , 尽管 保持 这 拇指 和 小的 手指 牢牢 在
[ðer; ðər]['pleɪsɪz] .
their **places** **.**
他们的 地方 .

然后用拇指和小指按住它们，同时让它们动起来。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 85]
[页 -]

[第 85 页]

[fɪg] .
Fig .
如图 .

如图。

- . [fɪg] . - .
36 . Fig . 37 .
- . 如图 . - .

36.图37。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 86]
[页 -]

[第 86 页]

['tʃæptər] [ˌɛks'vi:'aɪ] .
CHAPTER XVI .
章 十六 .

第十六章

[ɑ:n] [strɪŋd] ['ɪnstrʊmənts] [ɪn] [pər'tɪkjələr] .
ON STRINGED INSTRUMENTS IN PARTICULAR .
在 弦 仪器 在 特别的 .

尤其适用于弦乐器。

[ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
THE WRIST OF THE RIGHT HAND .
这 手腕 的 这 正确的 手 .

右手腕。

[ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [mə'kænɪk(ə)l][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][rɪ'fɜ:r][tu:; tə][ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd]
The following mechanical gymnastic exercises refer to the wrist of the right hand
这 下列的 机械的 体操 练习 参考 到 这 手腕 的 这 正确的 手
,
,
,

以下机械体操练习均针对右手腕部。

[ænd; ənd][ɑːr; ər] [ɪn'tendɪd] [fɔːr; fər] ['pleɪɝz] [ɑːn] [strɪŋd] ['ɪnstrʊmənts] .

and	are	intended	for	players	on	stringed	instruments	.
和	是	故意的	为了	玩家	在	弦	仪器	.

专为弦乐器演奏者设计。

[ðer; ðər] [tʃiːf] ['pɜːrpəs] [ɪz][tuː; tə]['rendər][ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ænd; ənd][ðə; ði]

Their	chief	purpose	is	to	render	the	wrist	of	the	right	hand	and	the
他们的	首席	目的	是	到	使成为	这	手腕	的	这	正确的	手	和	这

['fɔːrɑːm] [strɔːŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] .

forearm	strong	and	flexible	.
前臂	强的	和	灵活的	.

它们的主要目的是增强右手腕和前臂的力量和灵活性。

[ðɪs] [ɔːl] ['stjʊdnts] [faɪnd] ['veri] ['dɪfɪkəlt] ; [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [suːn] [biː; bi] ['evɪdənt] [fɔːr; fər] [wʌt] ['riːz(ə)n] .

This	all	students	find	very	difficult	;	it	will	soon	be	evident	for	what	reason	.
这	全部	学生	寻找	非常	难的	;	它	将要	很快	是	明显	为了	什么	原因	.

所有学生都觉得这非常困难；原因很快就会显现出来。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][fækt] [ək'nɑːlɪdʒd] [baɪ][ðə; ði][moʊst] ['selɪbreɪtɪd] [mju'zɪʃənz] ,

It	is	a	fact	acknowledged	by	the	most	celebrated	musicians	,
它	是	一个	事实	已确认	经过	这	最多	著名	音乐家	,

这是连最著名的音乐家都认可的事实。

[ðæt] [ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] ['bəuiŋ] ['dɪfəkəltɪz] [ɪn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn][ə'raɪz][frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪst] .

that	the	principal	bowing	difficulties	in	playing	the	violin	arise	from	the	wrist	.
那	这	主要的	鞠躬	困难	在	玩耍	这	小提琴	出现	从	这	手腕	.

小提琴演奏中主要的运弓困难都源于手腕。

[ðɪs] [ɪz] ['tʃiːfli] ['oʊɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['sɜːrkəmstæns] [ðæt] , [ɪn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,

This	is	chiefly	owing	to	the	circumstance	that	,	in	playing	the	violin	,
这	是	主要	欠款	到	这	环境	那	,	在	玩耍	这	小提琴	,

这主要是由于演奏小提琴时，

[ðə; ði] ['muːvmənt] ['saɪdweɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ɪz][ə; eɪ][pɪ'kjuːliər][wʌn] , ['biːɪŋ] , [ɪn][fækt] ,

the	movement	sideways	of	the	wrist	is	a	peculiar	one	,	being	,	in	fact	,
这	移动	侧身	的	这	手腕	是	一个	奇特	一	,	存在	,	在	事实	,

手腕的侧向运动是一种奇特的运动，实际上，

['toʊtəli] ['dɪfrənt] [frʌm; frəm] ['eni] ['ʌðər]

totally	different	from	any	other
完全	不同的	从	任何	其他

与其他任何事物都截然不同

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	87	]
[	页	-	]

[第 87 页]

['muːvmənts] ['teɪkɪŋ] [pleɪs] [ɪn][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] [ˌɑːkjə'peɪʃənz] [ʌv; əv][laɪf] .

movements	taking	place	in	the	ordinary	occupations	of	life	.
移动	采取	地方	在	这	普通的	职业	的	生活	.

在日常生活中发生的运动。

[ɪf] , ['ðerfɔːr] , [ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [dɪ'zaɪrd] [tuː; tə] [dɪ'mɪnɪʃ] [ðə; ði]['peɪnf(ə)l][wɜːrk] , [æz; əz] ['kʌstəmeri] [æt; ət]

If	,	therefore	,	it	be	desired	to	diminish	the	painful	work	,	as	customary	at
如果	,	所以	,	它	是	想要的	到	减少	这	痛苦	工作	,	作为	习惯	在

['prez(ə)nt] ,

present	,
展示	,

因此，如果想要减少目前惯常的繁重工作，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][tuː; tə] [prɪ'per] [ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd][ɑːrm][baɪ]['eksərsaɪzɪz][laɪk] [ðoʊz] [wiː; wi]

it	is	indispensable	to	prepare	the	wrist	and	arm	by	exercises	like	those	we
它	是	必不可少	到	准备	这	手腕	和	手臂	经过	练习	喜欢	那些	我们

[ɑːr; ər][ə'baʊt][tuː; tə] [dɪ'skraɪb] .

are	about	to	describe	.
是	关于	到	描述	.

通过我们即将介绍的这类练习来锻炼手腕和手臂是必不可少的。

[teɪk] [θriː] [taɪmz] ['deɪli] , [ænd; ənd] [pər'tɪkjələrli] ['ɜːrli] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] ,

Take	three	times	daily	,	and	particularly	early	in	the	morning	,
拿	三	时代	日常的	,	和	特别	早期的	在	这	早晨	,

每天服用三次，尤其要在清晨服用。

[ə; eɪ] [stɪk] [ɔːr] [keɪn] [ɪk'siːdɪŋ] [ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ʌv; əv][ə; eɪ][ˌvaɪə'lɪn][baʊ; boʊ][baɪ][eɪt] - - [ɪntʃɪz] ,

a	stick	or	cane	exceeding	the	length	of	a	violin	bow	by	8	-	10	inches	,
一个	戳	或者	甘蔗	超过	这	长度	的	一个	小提琴	弓	经过	8	-	-	英寸	,

一根比小提琴弓长 8-10 英寸的棍子或手杖，

['hoʊldɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][jʊr; jər] [raɪt] [hænd][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ə; eɪ][baʊ; boʊ] ; [leɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ðə; ði][left]

holding	it	in	your	right	hand	the	same	as	a	bow	;	lay	it	on	the	left
保持	它	在	你的	正确的	手	这	相同的	作为	一个	弓	;	躺	它	在	这	左边

[hænd] ,

hand	,
手	,

像拉弓一样握在右手上；放在左手上。

— [wɪtʃ] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [reɪzd] [tuː; tə][ðə; ði] [seɪm] [haɪt] [æz; əz] [ɪf] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn][ɔːr]

—	which	is	to	be	raised	to	the	same	height	as	if	playing	the	violin	or
—	哪个	是	到	是	提高	到	这	相同的	高度	作为	如果	玩耍	这	小提琴	或者

[ˌvaɪələn'tʃeloʊ] ,

violoncello	,
大提琴	,

—将其抬升到与演奏小提琴或大提琴时相同的高度，

— [ænd; ənd] [muːv] [ˌaɪ 'tiː] ['vɪgərəsli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [æz; əz] ['fɑːloʊz] : [wʌn] .

—	and	move	it	vigorously	up	and	down	as	follows	:	1	.
—	和	移动	它	大力	向上	和	向下	作为	跟随	:	1	.

—并按如下方式用力上下移动：1.

[ðə; ði][ɪn'taɪər][leŋkθ; leŋθ] , - [taɪmz] ; [ˌtuː'tuː] .

The	entire	length	,	30	times	;	2	.
这	全部的	长度	,	-	时代	;	2	.

全长30倍；2.

[ðə; ði]['mɪd(ə)l][leŋkθ; leŋθ] ; [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['fɔːrɑːm][ænd; ənd] [rɪst] ['oʊnli] , [wɪ'ðaʊt] ['muːvɪŋ] [ðə; ði]

The	middle	length	;	with	the	forearm	and	wrist	only	,	without	moving	the
这	中间	长度	;	和	这	前臂	和	手腕	仅有的	,	没有	移动	这

['ʌpər] [ɑːrm] , - - - [taɪmz] ; [θriː] .

upper	arm	,	30	-	40	times	;	3	.
上	手臂	,	-	-	-	时代	;	3	.

中等长度；仅用前臂和手腕，上臂不移动，重复 30-40 次；3.

[æt; ət][ðə; ði] ['nʌt] ; [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪst] [ə'loʊn] , — [ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ʌp] - [stroʊk] , — [wɪð; wɪθ]

At	the	nutt	;	with	the	wrist	alone	,	—	and	especially	up	-	stroke	,	—	with
在	这	坚果	;	和	这	手腕	独自的	,	—	和	尤其	向上	-	中风	,	—	和

['enərdʒi] ;

energy	;
活力	;

在果岭上；仅用手腕发力，——尤其是上划——要充满活力；

[wɪˈðaʊt] [ɪn][ðə; ði] [liːst] [ˈmuːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːrm] , - - - [taɪmz] ; [fɔːr] .

without	in	the	least	moving	the	arm	,	30	-	40	times	;	4	.
没有	在	这	至少	移动	这	手臂	,	-	-	-	时代	;	4	.

手臂一动不动，重复 30-40 次；4.

[æt; ət][ðə; ði] [ɪkˈstriːm] [hed] - [end] ; [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪst] [əˈloʊn] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] [ˈpreʃər] ;

At	the	extreme	head	-	end	;	with	the	wrist	alone	,	and	with	pressure	;
在	这	极端	头	-	结尾	;	和	这	手腕	独自的	,	和	和	压力	;

在头部最末端；仅用手腕，并施加压力；

[wɪˈðaʊt] [ɪn][ðə; ði] [liːst] [ˈmuːvɪŋ] [ðə; ði][ɑːrm] , - - - [taɪmz] .

without	in	the	least	moving	the	arm	,	30	-	40	times	.
没有	在	这	至少	移动	这	手臂	,	-	-	-	时代	.

手臂一动不动，重复 30-40 次。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	88	]
[	页	-	]

[第 88 页]

[muːv] [ðə; ði] [keɪn] [ˈɔːltərnətli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] , [ˈpresɪŋ] [ˌaɪ ˈtiː][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]

Move	the	cane	alternately	up	and	down	,	pressing	it	with	the	thumb	and
移动	这	甘蔗	交替	向上	和	向下	,	紧迫	它	和	这	拇指	和

[ˈfɔːrfɪŋgər] ,

forefinger	,
食指	,

交替上下移动拐杖，用拇指和食指按压。

[ænd; ənd] [lʊk] [æt; ət][ðə; ði][dəˈrekʃn; daɪˈrekʃn][ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd][ðə; ði] [stɪk] [ɔːr] [keɪn] .

and	look	at	the	direction	of	the	wrist	and	the	stick	or	cane	.
和	看	在	这	方向	的	这	手腕	和	这	戳	或者	甘蔗	.

观察手腕和拐杖或手杖的方向。

[wɪð; wɪθ] [ðɪs] [dʒɪmˈnæstɪk] [keɪn] [juː; jʊ] [meɪ] [ˈeksərsaɪz] [ˌdʒɪmˈnæstɪkli] , [æt; ət] [ˈpleʒər] , [ʌp][ænd; ənd]

With	this	gymnastic	cane	you	may	exercise	gymnastically	,	at	pleasure	,	up	and
和	这	体操	甘蔗	你	可能	锻炼	体操	,	在	乐趣	,	向上	和

[daʊn] [stroʊks] ,

down	strokes	,
向下	笔画	,

使用这款体操杖，您可以随意进行体操练习，上下挥动，尽情享受运动的乐趣。

[ˈtripləts] , [ænd; ənd][ɔːl] [ˈsɔrts] [ʌv; əv][baʊ; boʊ] - [ˈmuːvmənts] .

triplets	,	and	all	sorts	of	bow	-	movements	.
三胞胎	,	和	全部	排序	的	弓	-	移动	.

三连音，以及各种弓法动作。

[ðə; ði] [ɪˈfekt] [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [sərˈpraɪzɪŋ] .

The	effect	you	will	find	surprising	.
这	影响	你	将要	寻找	奇怪	.

你会惊讶于它的效果。

[ðiːz] [ˈeksərsaɪzɪz][ɑːr; ər] [pərˈtɪkjələrli] [ˈjuːsf(ə)l][fɔːr; fər][ðə; ði]['stuːd(ə)nt] .

These	exercises	are	particularly	useful	for	the	student	.
这些	练习	是	特别	有用	为了	这	学生	.

这些练习对学生尤其有用。

[æz; əz][ə; eɪ] [ˈmætər] [ʌv; əv] [kɔːrs] , [ðeɪ] [kæn; kən][ˈɔːlsoʊ][biː; bi] [ˈpɑːrʃəli] [meɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]

As	a	matter	of	course	,	they	can	also	be	partially	made	with	the
作为	一个	事情	的	课程	,	他们	能	还	是	部分	制成	和	这

[baʊ; boʊ] ,

bow	,
弓	,

当然，它们也可以部分地用弓制作出来。

[bʌt; bət][nɑːt][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [seɪm] [ɪ'fekt] .
but not with the same effect .
但 不是 和 这 相同的 影响 .

但效果却不尽相同。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 89]
[页 -]

[第 89 页]

['tʃæptər] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ] .
CHAPTER XVII .
章 十七 .

第十七章

([kən'tɪnjuːd]) .
(continued) .
(持续) .

(持续)。

[ðer; ðər][ɪz] [ə'nʌðər] ['veri] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪz][fɔːr; fər] ['streŋθəniŋ] [ænd; ənd]
There is another very effective gymnastic exercise for strengthening and
那里 是 其他 非常 有效的 体操 锻炼 为了 强化 和
['rendərɪŋ] ['fleksəb(ə)l][ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
rendering flexible the wrist of the right hand .
渲染 灵活的 这 手腕 的 这 正确的 手 .

还有一种非常有效的体操练习可以增强右手腕的力量和灵活性。

[ə; eɪ] ['muːvmənt] [rɪ'zemblɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [ɔːl'redi] [bɪn] [dɪ'skraɪbd] [ə'bʌv] , [bʌt; bət][tuː; tə] [prɪ'vent]
A movement resembling it has already been described above , but to prevent
一个 移动 类似 它 有 已经 到过 描述 多于 , 但 到 防止
['eni] [ˌmɪskən'sepʃ(ə)n] ,
any misconception ,
任何 误解 ,

上文已经描述过类似的运动，但为了避免任何误解，

[aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] [wel] [tuː; tə] [gɪv] [ɪk'splɪsɪt][də'rekʃ(ə)nz] [rɪ'spektɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [hɪr] .
I think it well to give explicit directions respecting it here .
我 思考 它 出色地 到 给 显式 方向 尊重 它 这里 .

我认为最好在这里给出明确的指示。

[teɪk] [hoʊld][wɪð; wɪθ][jʊr; jər] [raɪt] [hænd][ʌv; əv][ðə; ði] [ɪk'striːm] [end][ʌv; əv][ə; eɪ] [lɔːŋ] [ænd; ənd] ['ræðər]
Take hold with your right hand of the extreme end of a long and rather
拿 抓住 和 你的 正确的 手 的 这 极端 结尾 的 一个 长的 和 相当
['hevi] ['ælpənˌstɑːk] ,
heavy Alpenstock ,
重的 登山杖 ,

用右手抓住一根又长又重的登山杖的末端，

[ænd; ənd] [waɪl] [kən'tɪnjuəli] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði][hænd][ɪn][ðə; ði] [seɪm] [pleɪs] ,
and while continually keeping the hand in the same place ,
和 尽管 持续 保持 这 手 在 这 相同的 地方 ,

同时保持手的位置不变，

[muːv] [ˌaɪ 'tiː][ə'pɑːn][ðə; ði] [ʌp'held] [left] [hænd] ['vɪgərəsli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] : [wʌn] .
move it upon the upheld left hand vigorously up and down : 1 .
移动 它 之上 这 维持 左边 手 大力 向上 和 向下 : 1 .

用左手用力上下摆动它：1.

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [hoʊl] [ɑːrm] , - [taɪmz] ; [ˌtuː'tuː] .
With the whole arm , 30 times ; 2 .
和 这 所有的 手臂 , - 时代 ; 2 .

用整条手臂，30次；2.

[ðə; ði]['mɪd(ə)l][leŋkθ; leŋθ] , - [taɪmz] ; [θri:] .

The	middle	length	,	25	times	;	3	.
这	中间	长度	,	-	时代	;	3	.

中间长度，25次；3.

[æz; əz] [nɪr] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l][tu:; tə][ðə; ði]['loʊər] [end] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪst] [ə'loʊn] ,

As	near	as	possible	to	the	lower	end	,	with	the	wrist	alone	,
作为	靠近	作为	可能的	到	这	降低	结尾	,	和	这	手腕	独自的	,

尽可能靠近下端，仅用手腕支撑，

[wɪ'ðaʊt] [ɪn]['eni] [wei] ['mu:vɪŋ] [ðə; ði][ɑ:rm] , - [taɪmz] ;

without	in	any	way	moving	the	arm	,	30	times	;
没有	在	任何	方式	移动	这	手臂	,	-	时代	;

在不以任何方式移动手臂的情况下，重复 30 次；

[[ˌpi: 'dʒi:] -] [fɔ:r] .

[	Pg	90	]	4	.
[	页	-	]	4	.

[第 90 页]4.

[æz; əz] [nɪr] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l][tu:; tə][ðə; ði] ['ʌpər] [end] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪst] [ə'loʊn] , [ænd; ənd]

As	near	as	possible	to	the	upper	end	,	with	the	wrist	alone	,	and
作为	靠近	作为	可能的	到	这	上	结尾	,	和	这	手腕	独自的	,	和

[ɪ'speʃəli] [ʌp] - [stroʊk] ,

especially	up	-	stroke	,
尤其	向上	-	中风	,

尽可能接近上端，仅用手腕发力，尤其是在上划时，

[wɪ'ðaʊt] [ɪn]['eni] [wei] ['mu:vɪŋ] [ðə; ði][ɑ:rm] , - [taɪmz] .

without	in	any	way	moving	the	arm	,	30	times	.
没有	在	任何	方式	移动	这	手臂	,	-	时代	.

在不以任何方式移动手臂的情况下，重复 30 次。

[ðɪs] ['eksərsaɪz] , [ɑ:n][ˌænə'tɑ:mɪk(ə)l] [graʊndz] ,

This	exercise	,	on	anatomical	grounds	,
这	锻炼	,	在	解剖学	理由	,

从解剖学角度来看，这项练习

[prə'du:səz, prə'du:sɪz][ə; eɪ][kən'sɪdərəb(ə)l] [ɪ'fekt] [ɑ:n][ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['sɪnju:z] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst]

produces	a	considerable	effect	on	the	muscles	and	sinews	of	the	wrist
产	一个	大量	影响	在	这	肌肉	和	肌腱	的	这	手腕

[ænd; ənd][ðə; ði]['fɔ:rɑ:m] ,

and	the	forearm	,
和	这	前臂	,

对手腕和前臂的肌肉和肌腱产生显著影响，

[ɪn] [ɪm'pɑ:rtɪŋ] [tu:; tə][ðem; ðəm][ðə; ði] [wɪʃt] - [fɔ:r; fər] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪləti] .

in	imparting	to	them	the	wished	-	for	strength	and	flexibility	.
在	传授	到	他们	这	希望	-	为了	力量	和	灵活性	.

赋予他们渴望的力量和灵活性。

[bɪ'saɪdz] , [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] [wel] - [noʊn] [fækt] [ðæt] , ['hævɪŋ] ['hændəld][ə; eɪ] ['hevi] ['ɑ:bdʒekt] ,

Besides	,	it	is	a	well	-	known	fact	that	,	having	handled	a	heavy	object	,
除了	,	它	是	一个	出色地	-	已知	事实	那	,	拥有	处理	一个	重的	目的	,

此外，众所周知，搬运重物后，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [mɔ:r] ['i:zi] ['skɪlfəli] [tu:; tə]['hænd(ə)l][ə; eɪ] ['laɪtər] [wʌn] .

it	is	more	easy	skilfully	to	handle	a	lighter	one	.
它	是	更多的	简单的	巧妙地	到	处理	一个	打火机	一	.

轻便的物体更容易熟练地操控。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['ɔbdʒiktid] [ðæt] [ðə; ði][læst] - ['menʃ(ə)nd] [dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] , ['biːɪŋ] [ʌv; əv]

If	it	should	be	objected	that	the	last	-	mentioned	gymnastic	exercises	,	being	of
如果	它	应该	是	反对	那	这	最后的	-	提及	体操	练习	,	存在	的

['ræðər] [ə; eɪ] [rʌf] [kaɪnd] ,

rather	a	rough	kind	,
相当	一个	粗糙的	种类	,

如果有人反对说，最后提到的体操练习比较粗糙，

[maɪt] [spɔɪl] [ðə; ði] ['elɪgənt] [stroʊk] , [maɪ] ['ænsər] [ɪz] ,

might	spoil	the	elegant	stroke	,	my	answer	is	,
可能	剧透	这	优雅的	中风	,	我的	回答	是	,

可能会破坏这优雅的笔触，我的回答是：

[ðæt] [ðoʊz] [soʊ] - [kɔːld] [rʌf] ['eksərsaɪzɪz]['oʊnli][læst][ə; eɪ] ['veri] [ʃɔːrt] [taɪm] ['deɪli] ,

that	those	so	-	called	rough	exercises	only	last	a	very	short	time	daily	,
那	那些	所以	-	称为	粗糙的	练习	仅有的	最后的	一个	非常	短的	时间	日常的	,

那些所谓的剧烈运动每天持续时间都很短，

[ænd; ənd][ɑːr; ər] [ˌʌndər'teɪkən] [fɔːr; fər][ðə; ði]['speʃ(ə)l] ['pɜːrpəs] [ʌv; əv] ['rendərɪŋ] [ðə; ði][ɑːrm][ænd; ənd]

and	are	undertaken	for	the	special	purpose	of	rendering	the	arm	and
和	是	已	为了	这	特别的	目的	的	渲染	这	手臂	和

[rɪst] [strɔːŋ] ,

wrist	strong	,
手腕	强的	,

这些锻炼的特殊目的是为了增强手臂和手腕的力量。

['iːzi] , ['iːv(ə)n] , [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] .

easy	,	even	,	and	flexible	.
简单的	,	甚至	,	和	灵活的	.

简单、均匀、灵活。

[ɪn'diːd] , [ɪf] [ðiːz] [raɪt] - [hænd]['eksərsaɪzɪz][ɑːr; ər] [meɪd] ['kerfəli] [ænd; ənd] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]

Indeed	,	if	these	right	-	hand	exercises	are	made	carefully	and	according	to	the
的确	,	如果	这些	正确的	-	手	练习	是	制成	小心	和	根据	到	这

[də'rekʃ(ə)nz]['gɪv(ə)n] ,

directions	given	,
方向	给定	,

的确，如果认真按照指导进行这些右手练习，

[ə; eɪ] [ʃɔːrt] [taɪm] ['evri] [deɪ] ,

a	short	time	every	day	,
一个	短的	时间	每一个	天	,

每天抽出一点时间，

[ðeɪ] [wɪl] ['streŋ(k)θ(ə)n][ðə; ði] [rɪst] [ʌv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ænd; ənd]['rendər][ˌaɪ 'tiː]['plaɪənt][ænd; ənd]

they	will	strengthen	the	wrist	of	the	right	hand	and	render	it	pliant	and
他们	将要	加强	这	手腕	的	这	正确的	手	和	使成为	它	柔韧的	和

['fleksəb(ə)l][tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [dɪ'griː] ,

flexible	to	such	a	degree	,
灵活的	到	这样的	一个	程度	,

它们将增强右手腕的力量，并使其变得柔软灵活，达到这样的程度。

[æz; əz][tuː; tə][ɪ'neɪb(ə)l]['pɝːsənz] , [ɪn][ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli]

as	to	enable	persons	,	in	a	comparatively
作为	到	使能够	人	,	在	一个	比较

为了使人们能够相对地

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	91	]
[	页	-	]

[ʃɔːrt] [taɪm] , [tuː; tə] [pleɪ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪst] ['ɔːlmoʊst][æz; əz] ['vɪgərəsli] [æz; əz][wɪð; wɪθ][ðə; ði][ɑːrm]

short	time	,	to	play	with	the	wrist	almost	as	vigorously	as	with	the	arm
短的	时间	,	到	玩	和	这	手腕	几乎	作为	大力	作为	和	这	手臂

.

:

.

短时间内，手腕要像手臂一样用力地活动。

[ðer; ðər][ɪz] , [mɔːr'oʊvər] , [ə'nʌðər] [əd'væntɪdʒ] [ə'tendɪŋ] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz] , [vɪz] . , [ðæt] , [ɪf]

There	is	,	moreover	,	another	advantage	attending	these	exercises	,	viz	.	,	that	,	if
那里	是	,	而且	,	其他	优势	参加	这些	练习	,	即	.	,	那	,	如果

[kən'tɪnjuːd] [fɔːr; fər][sʌm; səm] [wiːks] ['oʊnli] ,

continued	for	some	weeks	only	,
持续	为了	一些	周	仅有的	,

此外，参加这些练习还有另一个好处，即，如果坚持几周，

[ænd; ənd][fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] ['deɪli] , [ðeɪ] [wɪl] [suːn] [gɪv] [ðə; ði]['prɑːpər][pə'zɪʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði]

and	for	a	few	minutes	daily	,	they	will	soon	give	the	proper	position	to	the
和	为了	一个	很少	分钟	日常的	,	他们	将要	很快	给	这	恰当的	位置	到	这

['stuːdənts] [ɑːrm] ,

student's	arm	,
学生	手臂	,

每天只需几分钟，他们就能帮助学生将手臂摆放到正确的位置。

[wɪtʃ] , ['kɑːnsɪkwentli] , [wɪl] [nɑːt][biː; bi][rɪ'kwaɪərd][tuː; tə][biː; bi][taɪd][tuː; tə][ðə; ði]['bɑːdi] ,

which	,	consequently	,	will	not	be	required	to	be	tied	to	the	body	,
哪个	,	最后	,	将要	不是	是	必需的	到	是	系	到	这	身体	,

因此，就不需要将其系在身上。

[æz; əz][wʌz; wəz]['ɔːf(ə)n] [dʌn] [ɪn]['fɔːrmər] [taɪmz] .

as	was	often	done	in	former	times	.
作为	曾是	经常	完毕	在	以前的	时代	.

就像过去经常做的那样。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	92	]
[	页	-	]

[第92页]

['tʃæptər] [ˌeksˌviː'aɪ'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	XVIII	.
章	十八	.

第十八章

[kənˌtɪnju'eɪʃ(ə)n] .

CONTINUATION	.
续篇	.

续。

[stə'kɑːtoʊ] .

STACCATO	.
断奏	.

断奏。

[ə; eɪ] ['feɪməs] ['dʒɜːrmən] ['tʃeɪmbər] [ˌvaɪə'lɪnɪst][wʌns] [ri'mɑːkt] [tuː; tə][ˌem 'iː] ,

A	famous	German	chamber	violinist	once	remarked	to	me	,
一个	著名的	德语	房间	小提琴手	一次	评论	到	我	,

一位著名的德国室内小提琴家曾对我说：

“ [aɪ][faɪnd] [ðæt] [stə'kɑːtoʊ] ['pleɪɪŋ] [ɪz][ðə; ði] [best] ['eksərsaɪz][fɔːr; fər] ['bəuiŋ] , [bʌt; bət][aɪ][kɑːnt] [seɪ]
“ I find that staccato playing is the best exercise for bowing , but I can't say
“ 我 寻找 那 断奏 玩耍 是 这 最好的 锻炼 为了 鞠躬 , 但 我 不能 说
[waɪ] .
why .
为什么 .

“我发现断奏是练习弓法的最佳方法，但我说不出为什么。”

” [ðə; ði] ['riːz(ə)n] , [haʊ'evər] , [laɪz][ɪn][ðə; ði][fækt] [ðæt] , [baɪ] ['friːkwəntli] ['pleɪɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][end]
” The reason , however , lies in the fact that , by frequently playing with the end
” 这 原因 , 然而 , 谎言 在 这 事实 那 , 经过 频繁地 玩耍 和 这 结尾
[ʌv; əv][ðə; ði][baʊ; boʊ] ,
of the bow ,
的 这 弓 ,

然而，原因在于，通过频繁地拨弄弓的末端，

[ɔːr][wɪð; wɪθ][ðə; ði][stə'kɑːtoʊ] - [stroʊk] , [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ɑːr; ər][pʊt][ɪn]['moʊʃ(ə)n] ,
or with the staccato - stroke , the muscles of the wrist are put in motion ,
或者 和 这 断奏 - 中风 , 这 肌肉 的 这 手腕 是 放 在 运动 ,

或者，在断奏式击打中，手腕肌肉会参与运动。

[ðʌs] [ˌʌndə'gəuɪŋ] [ə; eɪ][dʒɪm'næstɪk] ['treɪnɪŋ] [baɪ] [wɪtʃ] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ][ɑːr; ər]
thus undergoing a gymnastic training by which strength and flexibility are
因此 正在经历 一个 体操 训练 经过 哪个 力量 和 灵活性 是
[ə'kwaɪrd] .
acquired .
获得 .

因此，通过体操训练来增强力量和柔韧性。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə][pər'fɔːrm][ðə; ði][stə'kɑːtoʊ] - [stroʊk] [wel] ,
It is impossible to perform the staccato - stroke well ,
它 是 不可能的 到 履行 这 断奏 - 中风 出色地 ,

断奏笔法很难掌握好。

[ən'les] [ðə; ði] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪst] [hæv; həv] [bɪ'kʌm] [strɔːŋ] [ænd; ənd]['ædʒ(ə)l] ;
unless the muscles of the wrist have become strong and agile ;
除非 这 肌肉 的 这 手腕 有 变得 强的 和 敏捷 ;

除非手腕肌肉变得强壮灵活；

[ænd; ənd][ðə; ði]['riːz(ə)n] [waɪ] [ðə; ði]['stuːd(ə)nt][faindz] [ðɪs] [stroʊk] [ɪn][moʊst]['keɪsɪz][soʊ] ['dɪfɪkəlt] [ɪz] ,
and the reason why the student finds this stroke in most cases so difficult is ,
和 这 原因 为什么 这 学生 发现 这 中风 在 最多 案例 所以 难的 是 ,

学生之所以在大多数情况下觉得这个笔画很难，原因是：

[ðæt] [ðə; ði] [rɪst] [hæz; həz][nɑːt] [bɪn] ['speʃəli] [treɪnd] [ænd; ənd] [prɪ'perd] ,
that the wrist has not been specially trained and prepared ,
那 这 手腕 有 不是 到过 特别 受过训练 和 准备 ,

手腕没有经过专门的训练和准备，

[ɪn] ['kɑːnsɪkwens] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'meɪnz] [wiːk] [ænd; ənd] [stɪf] .
in consequence of which it remains weak and stiff .
在 结果 的 哪个 它 遗迹 虚弱的 和 僵硬的 .

因此，它既脆弱又僵硬。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 93]
[页 -]

[第93页]

[ˌaɪ 'tiː] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [rɪ'membər] [ðæt] [ɪn]['ɔːlmoʊst][ɔːl][kaɪndz][ʌv; əv]['hændiwɜːrk][ɪn] ['deɪli] [laɪf] ,
It ought to be remembered that in almost all kinds of handiwork in daily life ,
它 应该 到 是 记得 那 在 几乎 全部 种类 的 手工制品 在 日常的 生活 ,

应该记住的是，在日常生活中几乎所有种类的手工艺中，

[ðə; ði] [hoʊl] [ɑːrm][ɪz]['æktɪv] [ænd; ənd][ɪn]['moʊʃ(ə)n] , [ænd; ənd]['veri] ['rerli] [ðə; ði] [rɪst] [ə'loʊn] .

the	whole	arm	is	active	and	in	motion	,	and	very	rarely	the	wrist	alone	.
这	所有的	手臂	是	积极的	和	在	运动	,	和	非常	很少	这	手腕	独自的	.

整个手臂都在活动，很少只有手腕在活动。

[wɪð; wɪθ]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] , [ɑːn][ðə; ði]['kɑːntreri] , [ænd; ənd] [pər'tɪkjələrli] [ɪn] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði]

With	musical	instruments	,	on	the	contrary	,	and	particularly	in	playing	the
和	音乐	仪器	,	在	这	相反	,	和	特别	在	玩耍	这

[ˌvaɪə'lɪn] ,

violin	,
小提琴	,

相反，使用乐器，特别是演奏小提琴时，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəseri] ['ɔːlweɪz][tuː; tə][juːz][ðə; ði] [rɪst] ,

it	is	necessary	always	to	use	the	wrist	,
它	是	必要的	总是	到	使用	这	手腕	,

必须始终使用手腕。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [pleɪ] [wel] [ən'les] [ðə; ði] [rɪst] [hæz; həz] [bɪn] ['rendərd] [strɔːŋ]

and	it	is	impossible	to	play	well	unless	the	wrist	has	been	rendered	strong
和	它	是	不可能的	到	玩	出色地	除非	这	手腕	有	到过	渲染	强的

[ænd; ənd][ɪ'læstɪk] .

and	elastic	.
和	松紧带	.

如果手腕不够强壮灵活，就不可能打好球。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ['ðerfɔːr] , [ˌæbsə'luːtli] [ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] [ðæt] ['prɑːpər][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]

It	is	,	therefore	,	absolutely	indispensable	that	proper	gymnastic	exercises	should	be
它	是	,	所以	,	绝对地	必不可少	那	恰当的	体操	练习	应该	是

[meɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [rɪst] ,

made	with	the	wrist	,
制成	和	这	手腕	,

因此，进行适当的体操练习时，必须包含手腕的练习，这一点至关重要。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [prɪ'per] [ˌaɪ 'tiː] .

in	order	to	prepare	it	.
在	命令	到	准备	它	.

为了准备它。

[ðə; ði] [rɪst] , [ɪn'diːd] , [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [ə'kʌstəmd] , [ɪn] ['ʌðər] [wɜːrdz] , [tuː; tə] [muːv] [ʌv; əv][ɪt'self]

The	wrist	,	indeed	,	ought	to	be	accustomed	,	in	other	words	,	to	move	of	itself
这	手腕	,	的确	,	应该	到	是	习惯	,	在	其他	字	,	到	移动	的	本身

,

,

,

换句话说，手腕确实应该习惯于自主活动。

[ænd; ənd][ðə; ði]['stuːd(ə)nt] [ɔːt] , [æz; əz]['ɔːf(ə)n][æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] ,

and	the	student	ought	,	as	often	as	possible	,
和	这	学生	应该	,	作为	经常	作为	可能的	,

学生应该尽可能经常地.....

[tuː; tə][pər'fɔːrm][ɔːl][kaɪndz][ʌv; əv] ['muːvmənts]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə][ɪm'pɑːrt][tuː; tə][ˌaɪ 'tiː]['plaɪənsi]

to	perform	all	kinds	of	movements	calculated	to	impart	to	it	pliancy
到	履行	全部	种类	的	移动	计算	到	传授	到	它	柔韧性

[ænd; ənd] [streŋθ] .

and	strength	.
和	力量	.

进行各种旨在赋予其柔韧性和力量的动作。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ðen] [suːn] [bɪ'kʌm] [friː] [ænd; ənd] ['iːzi] , [ænd; ənd][ðə; ði]['stuːd(ə)nt] [wɪl] , [ɪn] [kɔːrs] [ʌv; əv]
It **will** **then** **soon** **become** **free** **and** **easy** **,** **and** **the** **student** **will** **,** **in** **course** **of**
它 将要 然后 很快 变得 自由的 和 简单的 , 和 这 学生 将要 , 在 课程 的
[taɪm] ,
time **,**
时间 ,

之后很快就会变得自由轻松，学生也会在一段时间后.....

[ə'kwaɪər][ðə; ði]['strɔːŋɪst; 'strɔːŋgəst] , [moʊst] ['elɪgənt] , [ænd; ənd][ɑːr'tɪstɪk] [stroʊk] .
acquire **the** **strongest** **,** **most** **elegant** **,** **and** **artistic** **stroke** **.**
获得 这 最强 , 最多 优雅的 , 和 艺术 中风 .

获得最强劲、最优雅、最具艺术性的笔触。

[noʊ]['sɪŋg(ə)l][wʌn][ʌv; əv] [ðiːz] ['præktɪk(ə)l][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [dɪ'spaɪzd] [ɑːn]
No **single** **one** **of** **these** **practical** **gymnastic** **exercises** **ought** **to** **be** **despised** **on**
不 单身的 一 的 这些 实际的 体操 练习 应该 到 是 被鄙视的 在
[ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ɪts] [sɪm'plɪsəti] .
account **of** **its** **simplicity** **.**
帐户 的 它是 简单 .

这些实用的体操练习中，没有哪一项应该因为其简单而被轻视。

['oʊnli][traɪ][ðem; ðəm] , [ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] ['veri] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] .
Only **try** **them** **,** **and** **they** **will** **be** **found** **very** **effective** **.**
仅有的 尝试 他们 , 和 他们 将要 是 成立 非常 有效的 .

试试看，你会发现它们非常有效。

[ɔːl] ['sensəb(ə)l]['ɑːrtɪsts][ænd; ənd] ['tiːtʃərz] [wɪl] [duː]['hɑːmɪdʒ][tuː; tə] ['evri] [ɪm'pruːvmənt] ,
All **sensible** **artists** **and** **teachers** **will** **do** **homage** **to** **every** **improvement** **,**
全部 明智的 艺术家 和 教师 将要 做 尊敬 到 每一个 改进 ,

所有明智的艺术家和教师都会对每一次进步表示敬意。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **94** **]**
[页 -]

[第94页]

[ænd; ənd] [kən'sɪdər] [ˌaɪ 'tiː][ðer; ðər]['duːti][tuː; tə] ['welkəm] ['eni] [ə'sɪstəns] ['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə] [dɪ'mɪnɪʃ]
and **consider** **it** **their** **duty** **to** **welcome** **any** **assistance** **calculated** **to** **diminish**
和 考虑 它 他们的 责任 到 欢迎 任何 协助 计算 到 减少
[ænd; ənd]['rendər] ['laɪtər] [ðə; ði]['ɑːrdʒuəs] [tɔɪl] ,
and **render** **lighter** **the** **arduous** **toil** **,**
和 使成为 打火机 这 艰巨 辛劳 ,

并认为他们有义务欢迎任何旨在减轻和缓解艰苦劳动的帮助。

[ænd; ənd] ['ʃɔːrt(ə)n] [ðə; ði]['væljuəb(ə)l] [taɪm] [rɪ'kwaɪərd][fɔːr; fər] [bɪ'kʌmɪŋ] [ə; eɪ] [prə'fɪʃ(ə)nt] [ɪn]['mjuːzɪk] .
and **shorten** **the** **valuable** **time** **required** **for** **becoming** **a** **proficient** **in** **music** **.**
和 缩短 这 有价值的 时间 必需的 为了 成为 一个 精通 在 音乐 .

并缩短成为音乐专家所需的宝贵时间。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **95** **]**
[页 -]

[第95页]

['tʃæptər] [ˌɛksˌaɪ'ɛks] .
CHAPTER **XIX** **.**
章 十九 .

第十九章

[kən'kluːdɪŋ] [ri'maːks] .
CONCLUDING **REMARKS** **.**
总结 评论 .

总结发言。

[aɪ] [wɪl] ['oʊnli][ˌeɪ diː 'diː][ɪn][kən'kluːʒ(ə)n] ,

I	will	only	add	in	conclusion	,
我	将要	仅有的	添加	在	结论	,

最后我只想补充一点：

[ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] [wel] [nɑːt][tuː; tə] [kən'tɪnjuː] [tuː] [lɔːŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [seɪm] [dʒɪm'næstɪk]

that	it	would	be	well	not	to	continue	too	long	with	the	same	gymnastic
那	它	会	是	出色地	不是	到	继续	也	长的	和	这	相同的	体操

['eksərsaɪz] ,

exercise	,
锻炼	,

最好不要长时间进行同样的体操练习。

[bʌt; bət][tuː; tə] [ə'laʊ] [ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd][dʒɔɪnts][sʌm; səm] [tʃeɪndʒ] , [wɪtʃ] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd]

but	to	allow	the	muscles	and	joints	some	change	,	which	will	be	found
但	到	允许	这	肌肉	和	关节	一些	改变	,	哪个	将要	是	成立

[bəuθ] [ə'griːəb(ə)l] [ænd; ənd] [ˌædvən'teɪdʒəs] .

both	agreeable	and	advantageous	.
两个都	同意	和	有利	.

但要让肌肉和关节发生一些变化，这既令人愉悦又有利。

[ɪf] , ['ðerfɔːr] , [ðə; ði]['stuːd(ə)nt][biː; bi]['taɪərd][ʌv; əv][wʌn]['eksərsaɪz] , [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd] [brˈgɪn] [ə'nʌðər] .

If	,	therefore	,	the	student	be	tired	of	one	exercise	,	he	should	begin	another	.
如果	,	所以	,	这	学生	是	疲劳的	的	一	锻炼	,	他	应该	开始	其他	.

因此，如果学生对一项练习感到厌倦，就应该开始做另一项练习。

[bɪ'saɪdz] , [ɪf] [ðə; ði]['fɪŋgərz][ɑːr; ər] [fə'tiːgd] [ænd; ənd][hɑːt][baɪ] ['pleɪɪŋ] , [ænd; ənd][ðə; ði] [nəːvs]

Besides	,	if	the	fingers	are	fatigued	and	hot	by	playing	,	and	the	nerves
除了	,	如果	这	手指	是	疲劳	和	热的	经过	玩耍	,	和	这	神经

['ɪrɪteɪtɪd] ,

irritated	,
受刺激	,

此外，如果演奏导致手指疲劳发热，神经受到刺激，

[æn; ən]['eksərsaɪz][ʌv; əv][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] ['dɪfrənt] [friː] [ɔːr][mə'kænɪk(ə)l][dʒɪm'næstɪk] [ə'plaɪənsɪz]

an	exercise	of	some	of	the	different	free	or	mechanical	gymnastic	appliances
一个	锻炼	的	一些	的	这	不同的	自由的	或者	机械的	体操	电器

[wɪl] [rɪ'freʃ] [ðə; ði] ['mʌslz] ,

will	refresh	the	muscles	,
将要	刷新	这	肌肉	,

使用一些不同的自由体操或机械体操器械进行锻炼可以使肌肉得到放松。

[baɪ] [ɪm'pɑːrtɪŋ] [tuː; tə][ðem; ðəm][ə; eɪ] [nuː] [ænd; ənd][æn; ən] ['iziə] ['muːvmənt] .

by	imparting	to	them	a	new	and	an	easier	movement	.
经过	传授	到	他们	一个	新的	和	一个	更轻松	移动	.

通过向他们传授一种新的、更简单的动作。

[ænd; ənd][biː; bi][ˌaɪ 'tiː] [rɪ'membər] , “ [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][ɑːr; ər][nɑːt] ['ɜːrksəm] , [bʌt; bət] ['rɪkrɪˌeɪtɪv] .

And	be	it	remembered	,	“	these	exercises	are	not	irksome	,	but	recreative	.
和	是	它	记得	,	“	这些	练习	是	不是	烦人的	,	但	娱乐	.

请记住，“这些练习不是令人厌烦的，而是有益身心的。”

” [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɔːlsoʊ][biː; bi] [ˌrekə'mendɪd] [ɪn] [sʌtʃ] ['keɪsɪz] ,

”	It	may	also	be	recommended	in	such	cases	,
”	它	可能	还	是	受到推崇的	在	这样的	案例	,

“在某些情况下，也可以建议这样做。”

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	96	]
[	页	-	]

[tuː; tə][dɪp][ðə; ði] [pɔɪnts] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][fɔːr; fər][hæf][ə; eɪ] ['mɪnɪt] ['ɪntuː][hæf][ə; eɪ] ['glæsfʊl] [ʌv; əv]

to	dip	the	points	of	the	fingers	for	half	a	minute	into	half	a	glassful	of
到	蘸	这	积分	的	这	手指	为了	一半	一个	分钟	进入	一半	一个	满杯	的

[koʊld]['wɔːtər] ,

cold	water	,
寒冷的	水	,

将指尖浸入半杯冷水中半分钟，

[ænd; ənd][let][ðem; ðəm][get][draɪ][ʌv; əv] [ðəm'selvz] , [ðʌs] ['kuːlɪŋ] [baɪ][ɪˌvæpə'reɪʃ(ə)n] ; [ɔːr] [stɪl] ['betər]

and	let	them	get	dry	of	themselves	,	thus	cooling	by	evaporation	;	or	still	better
和	让	他们	得到	干燥	的	他们自己	,	因此	冷却	经过	蒸发	;	或者	仍然	更好的

,

,
,

让它们自然干燥，通过蒸发降温；或者更好的办法是，

[wɑːʃ] [ðə; ði][hændz][wɪð; wɪθ][soʊp][ænd; ənd]['wɔːtər] .

wash	the	hands	with	soap	and	water	.
洗	这	双手	和	肥皂	和	水	.

用肥皂和水洗手。

[tuː; tə][sʌm; səm][ʌp] : [noʊ]['stuːd(ə)nt] [ɔːt] [tuː; tə][bɪ'gɪn][tuː; tə] [lɜːrn] [ɔːr][tuː; tə] [pleɪ] [ðə; ði][pi'ænoʊ] ,

To	sum	up	:	No	student	ought	to	begin	to	learn	or	to	play	the	piano	,
到	和	向上	:	不	学生	应该	到	开始	到	学习	或者	到	玩	这	钢琴	,

总而言之：任何学生都不应该开始学习或弹奏钢琴。

[ˌvaɪə'lɪn] , [ɔːr] ['ʌðər] ['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ,

violin	,	or	other	musical	instrument	,
小提琴	,	或者	其他	音乐	乐器	,

小提琴或其他乐器，

[ɔːr]['iːv(ə)n][tuː; tə][ɪn'geɪdʒ][ɪn]['eni][wɜːrk][ɔːr][ˌɑːkju'peɪʃ(ə)n][ri'kwaiərɪŋ][ə; eɪ] [strɔːŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l]

or	even	to	engage	in	any	work	or	occupation	requiring	a	strong	and	flexible
或者	甚至	到	从事	在	任何	工作	或者	职业	需要	一个	强的	和	灵活的

[hænd] ,

hand	,
手	,

甚至从事任何需要强壮灵活双手的工作或职业，

[bɪ'fɔːr] ['hævɪŋ] [set][ðə; ði][dʒɔɪnts][ʌv; əv][hɪz; ɪz]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hændz][ɪn]['ɔːrdər] ,

before	having	set	the	joints	of	his	fingers	and	hands	in	order	,
前	拥有	放	这	关节	的	他的	手指	和	双手	在	命令	,

在将他的手指和手关节复位之前，

[baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [prɪ'pærətɔːri] [dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] ; [ænd; ənd][hiː; hi] [ɔːt] [tuː; tə] [kən'tɪnjuː] [ðə; ði]

by	means	of	preparatory	gymnastic	exercises	;	and	he	ought	to	continue	the
经过	方法	的	预备	体操	练习	;	和	他	应该	到	继续	这

[seɪm] [frʌm; frəm] [deɪ] [tuː; tə] [deɪ] .

same	from	day	to	day	.
相同的	从	天	到	天	.

通过准备性体操练习；并且他应该日复一日地坚持这样做。

[let] [ˌaɪ 'tiː]['evər][biː; bi] [bɔːrn] [ɪn][maɪnd] [ðæt] [mʌtʃ] ['ræpɪd] ['pleɪɪŋ] [ə'fekts; 'æfˌekts][in'dʒuəriəsli][ðə; ði]

Let	it	ever	be	borne	in	mind	that	much	rapid	playing	affects	injuriously	the
让	它	曾经	是	出生	在	头脑	那	很多	迅速的	玩耍	影响	有害地	这

['mʌslz] [ænd; ənd] [nəːvs] ;

muscles	and	nerves	;
肌肉	和	神经	;

务必记住，长时间快速演奏会对肌肉和神经造成损害；

[waɪl] , [ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [sloʊ] ['eksərsaɪzɪz][ænd; ənd] ['stʌdiz] [ɪn'vɪgəreɪt] [ðem; ðəm] .

while	**,**	**on**	**the**	**other**	**hand**	**,**	**slow**	**exercises**	**and**	**studies**	**invigorate**	**them**	**.**
尽管	,	在	这	其他	手	,	慢的	练习	和	研究	使精神焕发	他们	.

另一方面，缓慢的运动和学习却能使他们精神焕发。

[tuː; tə] ['bɔːroʊ] [æn; ən] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [frʌm; frəm][ðə; ði]['ænɪm(ə)l][wɜːrld] ; [teɪk] [ðə; ði] [reɪs] - [hɔːrs] ,

To	**borrow**	**an**	**illustration**	**from**	**the**	**animal**	**world**	**;**	**take**	**the**	**race**	**-**	**horse**	**,**
到	借	一个	插图	从	这	动物	世界	;	拿	这	种族	-	马	,

借用动物界的例子，以赛马为例，

[ðə; ði] [fliːt] ['ænɪm(ə)l] [wɪtʃ] [wiː; wi][juːz][ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] ,

the	**fleetest**	**animal**	**which**	**we**	**use**	**in**	**this**	**country**	**,**
这	最快	动物	哪个	我们	使用	在	这	国家	,

我们国家使用的速度最快的动物

[huːz] [greɪt] [tæsk] [rɪ'kwaɪrz] [ðæt] [hɪz; ɪz] ['mʌs(ə)l] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [brɔːt] ['ɪntuː][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst]

whose	**great**	**task**	**requires**	**that**	**his**	**muscle**	**should**	**be**	**brought**	**into**	**the**	**highest**
谁	伟大的	任务	需要	那	他的	肌肉	应该	是	带来	进入	这	最高

[kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlətɪ] .

condition	**of**	**strength**	**and**	**flexibility**	**.**
状况	的	力量	和	灵活性	.

这项艰巨的任务要求他的肌肉达到最佳的力量和柔韧性状态。

[duː][juː; jʊ] [sə'poʊz] [ðæt] , [ɪn] ['treɪnɪŋ] [ænd; ənd] [prɪ'peərɪŋ] [hɪm; ɪm][fɔːr; fər][ðə; ði] [reɪs] , — [ə; eɪ]

Do	**you**	**suppose**	**that**	**,**	**in**	**training**	**and**	**preparing**	**him**	**for**	**the**	**race**	**,**	**—**	**a**
做	你	认为	那	,	在	训练	和	准备	他	为了	这	种族	,	—	一个

你认为，在训练和准备他参加比赛的过程中，——a

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**97**	**]**
[	页	-	]

[第97页]

['prɑːses] ['ɔːf(ə)n] [ɪk'stendɪŋ] ['oʊvər][ə; eɪ][kən'sɪdərəb(ə)l] ['pɪriəd] , — [ðæt] [hiː; hi][ɪz] , [ɪn][ðə; ði] [kɔːrs]

process	**often**	**extending**	**over**	**a**	**considerable**	**period**	**,**	**—**	**that**	**he**	**is**	**,**	**in**	**the**	**course**
过程	经常	扩展	超过	一个	大量	时期	,	—	那	他	是	,	在	这	课程

[ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [mʌtʃ] ['gæləpt] ?

of	**it**	**,**	**much**	**galloped**	**?**
的	它	,	很多	疾驰	?

这个过程往往持续相当长的时间，——也就是说，在这个过程中，他一直在疾驰?

[baɪ][noʊ] [miːnz] !

By	**no**	**means**	**!**
经过	不	方法	!

绝不可能!

['gæləpɪŋ] [fɔːrmz][ðə; ði] [ɪk'sepʃn] , [ænd; ənd] , ['dʊrɪŋ] [ðɪs] [lɔːŋ] ['ɪntərv(ə)l] , ['wɔːkɪŋ] , [trɔtɪŋ] ,

Galloping	**forms**	**the**	**exception**	**,**	**and**	**,**	**during**	**this**	**long**	**interval**	**,**	**walking**	**,**	**trotting**	**,**
疾驰	表格	这	例外	,	和	,	期间	这	长的	间隔	,	步行	,	小跑	,

疾驰是例外，而在这段漫长的时间间隔内，步行、慢跑、

[ænd; ənd] ['kæntərɪŋ] [fɔːrm][hɪz; ɪz] [tʃiːf] ['treɪnɪŋ] ['peɪsɪz] ; ['neɪmli] , [fɔːr] - [fɪfθs] [ɔːr]['sev(ə)n] - [eɪtθs]

and	**cantering**	**form**	**his**	**chief**	**training**	**paces**	**;**	**namely**	**,**	**four**	**-**	**fifths**	**or**	**seven**	**-**	**eighths**
和	慢跑	形式	他的	首席	训练	步幅	;	即	,	四	-	五分之一	或者	七	-	八分之一

[ʌv; əv][ðə; ði][taɪm] ;

of	**the**	**time**	**;**
的	这	时间	;

慢跑是他的主要训练步态；即四分之五或七分之八的时间；

['gæləpɪŋ] ['oʊnli][wʌn] - [fɪfθ] [ɔːr][wʌn] - [eɪtθ] [pɑːrt] !

galloping	**only**	**one**	**-**	**fifth**	**or**	**one**	**-**	**eighth**	**part**	**!**
疾驰	仅有的	一	-	第五	或者	一	-	第八	部分	!

只跑了五分之一或八分之一!

[hɪz; ɪz] ['skɪlfl] ['treɪnər] [noʊz] [ðæt] [mʌtʃ] ['ræpɪd] [ɪg'zɜːrʃn] , [sʌtʃ] [æz; əz] ['gæləpɪŋ] [lɔːŋ] [kən'tɪnjuːd] ,

His	skilful	trainer	knows	that	much	rapid	exertion	,	such	as	galloping	long	continued	,
他的	熟练	教练	知道	那	很多	迅速的	用力	,	这样的	作为	疾驰	长的	持续	,

他技艺精湛的驯马师知道，长时间的快速运动，例如长时间的疾驰，

['wiːkənz] [ænd; ənd] [werz] [aʊt] [hɪz; ɪz] ['mʌs(ə)l] .

weakens	and	wears	out	his	muscle	.
减弱	和	穿着	出去	他的	肌肉	.

导致肌肉虚弱和疲劳。

[soʊ] , ['ɔːlsoʊ] , [ɪn] [ðə; ði] ['hʌntɪŋ] - [fiːld] [ænd; ənd] [ɑːn] [ðə; ði] [roʊd] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] " [ðə; ði] [peɪs] [ðæt] [kɪlz] .

So	,	also	,	in	the	hunting	-	field	and	on	the	road	,	it	is	"	the	pace	that	kills	.
所以	,	还	,	在	这	打猎	-	场地	和	在	这	路	,	它	是	"	这	步伐	那	杀戮	.

所以，在狩猎场上和道路上，"速度才是致命的"。

" ['iːv(ə)n] [soʊ] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] ['pleɪər] [ə'pɑːn] [ə; eɪ] ['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ; [lɔːŋ] [kən'tɪnjuːd] ,

"	Even	so	with	the	player	upon	a	musical	instrument	;	long	continued	,
"	甚至	所以	和	这	玩家	之上	一个	音乐	乐器	;	长的	持续	,

"即便演奏者在演奏乐器时也是如此；长时间持续下去，

['ræpɪd] ['muːvmənts] [wer] [aʊt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)l] [ænd; ənd] [ʃeɪk] [ðə; ði] [nəːvs] , [waɪl] [sloʊ] ['eksərsaɪzɪz] ,

rapid	movements	wear	out	the	muscle	and	shake	the	nerves	,	while	slow	exercises	,
迅速的	移动	穿	出去	这	肌肉	和	摇	这	神经	,	尽管	慢的	练习	,

快速运动会使肌肉疲劳并刺激神经，而缓慢的运动则不然。

[haʊ'evər] ['vɪgərəsli] ['eksɪkjuːtɪd] , [ɪn'vɪgəreɪt] [ænd; ənd] ['streŋ(k)θ(ə)n] [bəuθ] ([siː] [piː] . - , [noʊt]) .

however	vigorously	executed	,	invigorate	and	strengthen	both	(	see	p	.	75	,	note	)	.
然而	大力	执行	,	使精神焕发	和	加强	两个都	(	看	p	.	-	,	笔记	)	.

然而，如果执行得当，就能使两者焕发活力并增强其力量（见第 75 页注释）。

[ðə; ði] ['eksərsaɪzɪz] [fɔːr; fər] [strɪŋd] ['ɪnstrʊmənts] [wɪl] [biː; bi] [moʊst] [ˌsætɪs'fæktərəli] [pər'fɔːrmd] [bɪ'fɔːr]

The	exercises	for	stringed	instruments	will	be	most	satisfactorily	performed	before
这	练习	为了	弦	仪器	将要	是	最多	令人满意地	执行	前

[ə; eɪ] ['lʊkɪŋ] - [glæs] ,

a	looking	-	glass	,
一个	寻找	-	玻璃	,

对着镜子练习弦乐器效果最佳。

[ænd; ənd] [aɪ] [meɪ] [hɪr] [ˌeɪ diː 'diː] [ðæt] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [wɜːrk] [baɪ] [ðə; ði] ['ɔːθər] ,

and	I	may	here	add	that	a	little	work	by	the	author	,
和	我	可能	这里	添加	那	一个	小的	工作	经过	这	作者	,

我还要补充一点，这是作者的一项小工作，

[ɪn'taɪtld] " [dʒɪm'næstɪk] ['eksərsaɪzɪz] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [ˌvaɪə'lɪn] [ænd; ənd] [ˌvaɪələn'tʃeloʊ] ,

entitled	"	Gymnastic	Exercises	for	the	Violin	and	Violoncello	,
标题	"	体操	练习	为了	这	小提琴	和	大提琴	,

标题为"小提琴和大提琴的体操练习"，

" ['hævɪŋ] [fɔːr; fər] [ɪts] ['speʃ(ə)l] ['ɑːbdʒekt] [ðə; ði] ['eksərsaɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði]

"	having	for	its	special	object	the	exercise	of	the
"	拥有	为了	它是	特别的	目的	这	锻炼	的	这

"其特殊目的是行使

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	98	]
[	页	-	]

[第98页]

[rɪst] [ʌv; əv] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [ɑːn] [ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] , [wɪl] [biː; bi] ['pʌblɪʃt] [ɪn] [ə; eɪ] [ʃɔːrt] [taɪm] .

wrist	of	the	right	hand	on	the	instrument	,	will	be	published	in	a	short	time	.
手腕	的	这	正确的	手	在	这	乐器	,	将要	是	已发布	在	一个	短的	时间	.

仪器右手腕处的图示，将在不久后公布。

[ænd; ənd] [hɪr] [aɪ][ə'veɪl][maɪ'self][ʌv; əv] [ðɪs] [ˌɑːpər'tuːnəti] [tuː; tə] [reɪz] [ə; eɪ] ['kwestʃən] [fɔːr; fər]

And	here	I	avail	myself	of	this	opportunity	to	raise	a	question	for
和	这里	我	可用	我	的	这	机会	到	增加	一个	问题	为了

[kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] [rɪ'gɑːrdɪŋ] [ðæt] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] - [baʊ; boʊ] [wɪtʃ] [ðə; ði] [raɪt] [θʌm]

consideration	regarding	that	part	of	the	violin	-	bow	which	the	right	thumb
考虑	关于	那	部分	的	这	小提琴	-	弓	哪个	这	正确的	拇指

['prɛsəz, 'prɛsɪz] .

presses	.
出版社	.

在此，我借此机会提出一个问题供大家思考，这个问题是关于小提琴弓上右手拇指按压的那部分。

[let] [ˌem 'iː][æsk] , [fɜːrst] , [waɪ] [ʃʊd; ʃəd] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [ʃɑːrp] [prə'dʒekʃ(ə)n][biː; bi] [pər'mɪtɪd] [tuː; tə] [ə'pɪr]

Let	me	ask	,	first	,	why	should	this	little	sharp	projection	be	permitted	to	appear
让	我	问	,	第一的	,	为什么	应该	这	小的	锋利的	投影	是	允许	到	出现

[ɑːn] ['evri] [baʊ; boʊ] ,

on	every	bow	,
在	每一个	弓	,

首先我想问，为什么允许每个弓上都出现这个小小的尖锐突起?

[tuː; tə][ðə; ði]['predʒədɪs][ʌv; əv][ðə; ði] ['pleɪsɪŋ] ['fɜːrmli][ðə; ði] [θʌm] [ðer; ðər] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['biːɪŋ]

to	the	prejudice	of	the	placing	firmly	the	thumb	there	,	instead	of	being
到	这	偏见	的	这	放置	牢牢	这	拇指	那里	,	反而	的	存在

['raʊndɪd] [ɔːf] ?

rounded	off	?
圆润	离开	?

这样做会不会不利于将拇指牢牢地放在那里，而不是使其变得圆润?

[ænd; ənd] ['sekəndli] , [waɪ] [ʃʊd; ʃəd][ðer; ðər][nɑːt][biː; bi] [pleɪst] , [kloʊz][tuː; tə] [ðɪs] [pɔɪnt] , [ɪ'speʃəli]

and	secondly	,	why	should	there	not	be	placed	,	close	to	this	point	,	especially
和	第二	,	为什么	应该	那里	不是	是	放置	,	关闭	到	这	观点	,	尤其

[fɔːr; fər] ['stjʊdnts] ,

for	students	,
为了	学生	,

其次，为什么不应该在附近设置一些设施，特别是对学生而言?

[ə; eɪ] [smɔːl] [piːs] [ʌv; əv] [raʊnd] ['gʌtə] ['pɜːrtʃə] — [ə; eɪ] ['gʌtə] ['pɜːrtʃə] ['bʌt(ə)n] — [æz; əz][ə; eɪ] [steɪ]

a	small	piece	of	round	gutta	percha	—	a	gutta	percha	button	—	as	a	stay
一个	小的	片	的	圆形的	古塔	胶	—	一个	古塔	胶	按钮	—	作为	一个	停留

[tuː; tə][ðə; ði] [θʌm] ?

to	the	thumb	?
到	这	拇指	?

用一小块圆形的古塔胶——一个古塔胶纽扣——来固定拇指?

[greɪt] [fə'sɪləti] [wʊd] [ðʌs] [biː; bi] [ə'fɔːd] [fɔːr; fər]['hoʊldɪŋ]['fɜːrmli][ðə; ði][baʊ; boʊ] .

Great	facility	would	thus	be	afforded	for	holding	firmly	the	bow	.
伟大的	设施	会	因此	是	提供	为了	保持	牢牢	这	弓	.

这样就能非常方便地牢牢握住弓。

['eni] [wʌn] [meɪ] [pʊt][ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] ['gʌtə] ['pɜːrtʃə] [ɪn][ðə; ði]['kænd(ə)l] , [ænd; ənd] ,

Any	one	may	put	a	piece	of	gutta	percha	in	the	candle	,	and	,
任何	一	可能	放	一个	片	的	古塔	胶	在	这	蜡烛	,	和	,

任何人都可以往蜡烛里放一块古塔胶，然后，

[wen] ['sɔfənd] , [stɪk] [ˌaɪ 'tiː][fæst][ɑːn][ðə; ði] [pleɪs] ['ɪndɪkeɪtɪd] .

when	softened	,	stick	it	fast	on	the	place	indicated	.
什么时候	软化	,	戳	它	快速地	在	这	地方	表明的	.

软化后，将其牢固地粘贴在指定位置。

['faɪnəli] , [aɪ] [rɪ'piːt] [ðæt] , [ɪn] [pər'fɔːrmɪŋ] ['eni] [ʌv; əv] [ðiːz] [dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] ,

Finally	,	I	repeat	that	,	in	performing	any	of	these	gymnastic	exercises	,
最后	,	我	重复	那	,	在	表演	任何	的	这些	体操	练习	,

最后，我重申，在进行任何这些体操练习时，

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][kən'dɪʃ(ə)n][tu:; tə][bi:; bi] [æd'hɪrd] [tu:; tə][ɪz] , [ðæt] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd]['ɔ:lweɪz][bi:; bi] [meɪd]

the	principal	condition	to	be	adhered	to	is	,	that	they	should	always	be	made
这	主要的	状况	到	是	粘着	到	是	,	那	他们	应该	总是	是	制成

[ɪn][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] ,

in	the	morning	,
在	这	早晨	,

必须遵守的主要条件是，它们必须始终在早上制作。

['ɔ:lsoʊ] [ɪ'mi:diətli] [bɪ'fɔ:r] ['pleɪɪŋ] ; [ænd; ənd] [ðæt] [waɪl] [greɪt] ['vɪgər] [ɪz] [ɪm'pa:tid] [tu:; tə]

also	immediately	before	playing	;	and	that	while	great	vigour	is	imparted	to
还	立即地	前	玩耍	;	和	那	尽管	伟大的	活力	是	传授	到

[ðem; ðəm][baɪ] ['fɑ:loʊɪŋ] [aʊt]

them	by	following	out
他们	经过	下列的	出去

也紧接着比赛开始前；并且，通过跟随……，可以赋予他们极大的活力。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	99	]
[	页	-	]

[第99页]

['strɪktli] [ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz]['gɪv(ə)n] , ['eni]['oʊvər] - [ɪg'zɜ:rʃn] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] .

strictly	the	directions	given	,	any	over	-	exertion	should	be	avoided	.
严格	这	方向	给定	,	任何	超过	-	用力	应该	是	避免	.

严格按照指示进行，避免过度劳累。

[æz; əz][tu:; tə][ðə; ði][kleɪmz][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɔ:θər] [hɪm'self] , [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['lɪmɪtɪd] [tu:; tə][æn; ən] ['ɜ:rnɪst]

As	to	the	claims	of	the	author	himself	,	they	are	limited	to	an	earnest
作为	到	这	索赔	的	这	作者	他自己	,	他们	是	有限的	到	一个	认真

[dɪ'zaɪər] ,

desire	,
欲望	,

至于作者本人的说法，则仅限于一种真挚的愿望。

[ðæt] [hɪz; ɪz] “ [dʒɪm'næstɪks][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgərz] [ænd; ənd] [rɪst] ,

that	his	“	Gymnastics	of	the	Fingers	and	Wrist	,
那	他的	“	体操	的	这	手指	和	手腕	,

他的“手指和手腕体操，

” ['faʊndɪd] [æz; əz] [ðeɪ] [ɑ:r; ər][ɑ:n][ˌænə'tɑ:mɪk(ə)l][ænd; ənd][ˌfɪziə'lɑ:dʒɪk(ə)l]['prɪnsəp(ə)lz] , [meɪ] [faɪnd]

”	founded	as	they	are	on	anatomical	and	physiological	principles	,	may	find
”	创立	作为	他们	是	在	解剖学	和	生理	原则	,	可能	寻找

['feɪvər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['pʌblɪk] ,

favour	with	the	Public	,
偏爱	和	这	民众	,

“由于它们建立在解剖学和生理学原理之上，因此可能会受到公众的欢迎。”

[ænd; ənd][bi:; bi][ˌɪnstrə'ment(ə)l][ɪn] [prə'moʊtɪŋ] [ðə; ði] [best] ['ɪntrəsts] [ʌv; əv][ɑ:rt] .

and	be	instrumental	in	promoting	the	best	interests	of	Art	.
和	是	乐器演奏	在	推广	这	最好的	兴趣	的	艺术	.

并为促进艺术的最佳利益发挥重要作用。

[ðə; ði] [end] .

THE	END	.
这	结尾	.

剧终。

[dʒɑ:n] ['tʃaɪldz] [ænd; ənd] [sʌn] , ['printərz] .

JOHN	CHILDS	AND	SON	,	PRINTERS	.
约翰	儿童	和	儿子	,	打印机	.

约翰·查尔兹父子印刷厂。

[[ˌpiː 'dʒiː][aɪ]]
[Pg i]
[页 我]

[第 i 页]

[ˌtestə'məʊniːəlz] .
TESTIMONIALS .
用户评价 .

用户评价。

[frʌm; frəm]['preskət] ['hjuːit] , [ef] . [ɑːr] . [siː] . [es] . , ['sɜːrdʒən][tuː; tə][ˌes 'tiː]['dʒɔrdʒəz, 'dʒɔrdʒɪz]['hɑːspɪt(ə)l]
From Prescott Hewett , F . R . C . S . , Surgeon to St George's Hospital
从 普雷斯科特 休伊特 , F . 拉 . C . S . , 外科医生 到 英石 乔治的 医院
, [leɪt] [prə'fesər] [ʌv; əv] [ə'nætəmi] [tuː; tə][ɑːr] . [siː] . [es] .
, late Professor of Anatomy to R . C . S .
, 晚的 教授 的 解剖学 到 拉 . C . S .

普雷斯科特·休伊特，英国皇家外科医师学会会员，圣乔治医院外科医生，曾任皇家外科医师学会解剖学教授

[ɔːg] . 28th , - .
Aug . 28th , 1865 .
八月 . 28th , - .

1865年8月28日。

“ ['hævɪŋ] ['kerfəli] [ɪg'zæmɪnd][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz] [ɪn'ventɪd] [baɪ]['mɪstər]['edwɪn][wɔːrd]
“ Having carefully examined the gymnastic exercises invented by Mr Edwin Ward
“ 拥有 小心 检查 这 体操 练习 发明 经过 先生 埃德温 沃德
['dʒæksən][fɔːr; fər][ðə; ði] [duː] ['wɜːrkɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hænd] ,
Jackson for the due working of the fingers and hand ,
杰克逊 为了 这 到期的 在职的 的 这 手指 和 手 ,

“仔细研究了埃德温·沃德·杰克逊先生为锻炼手指和手部而发明的体操练习后，

[aɪ][hæv; həv] [greɪt] ['pleʒər] [ɪn] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [aɪ] [bɪ'liːv] [ðæt] [sʌtʃ] ['eksərsaɪzɪz] [wɪl] [biː; bi][ʌv; əv][ðə; ði]
I have great pleasure in stating that I believe that such exercises will be of the
我 有 伟大的 乐趣 在 声明 那 我 相信 那 这样的 练习 将要 是 的 这
['gretɪst] [juːz] ,
greatest use ,
最 使用 ,

我非常高兴地表示，我相信这些练习将发挥最大的作用。

[nɑːt]['oʊnli][tuː; tə] [mju'zɪʃənz] ,
not only to musicians ,
不是 仅有的 到 音乐家 ,

不仅适用于音乐家，

[bʌt; bət][tuː; tə] ['evri] [wʌn] [huː] [wɪʃɪz] [tuː; tə] [pə'zes] [ə; eɪ] ['pɜːrfɪktli] [friː] [juːz][ʌv; əv][hɪz; ɪz][hændz] .
but to every one who wishes to possess a perfectly free use of his hands .
但 到 每一个 一 WHO 愿望 到 具有 一个 完美 自由的 使用 的 他的 双手 .

但对于每一个希望完全自由使用双手的人来说。

[ðə; ði] ['paʊər] [ænd; ənd][ðə; ði] ['friːdəm] [əb'teɪnəb(ə)l][baɪ]['eksərsaɪzɪz] [sʌtʃ] [æz; əz] [ðiːz] [hæv; həv] [bɪn]
The power and the freedom obtainable by exercises such as these have been
这 力量 和 这 自由 可获得 经过 练习 这样的 作为 这些 有 到过
['lɪt(ə)l] [θɔːt] [ʌv; əv] ;
little thought of ;
小的 想法 的 ;

人们很少想到通过这类活动所能获得的力量和自由；

[bʌt; bət][frʌm; frəm] [wʌt] [aɪ][hæv; həv] [siːn] , [aɪ] [fiːl] ['kɑːnfɪdənt][ðæt]['mɪstər]['dʒæksənz]['eksərsaɪzɪz] , [ɪf]

but	from	what	I	have	seen	,	I	feel	confident	that	Mr	Jackson's	exercises	,	if
但	从	什么	我	有	已见	,	我	感觉	自信的	那	先生	杰克逊的	练习	,	如果

['raɪtli] [juːst] ,

rightly	used	,
没错	用过的	,

但就我所见，我相信如果正确使用杰克逊先生的练习，

[ɑːr; ər] ['destɪnd] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði][hænd] [mʌtʃ] [mɔːr] ['pɜːrfɪkt][fɔːr; fər][ɔːl][ɪts]['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz]

are	destined	to	make	the	hand	much	more	perfect	for	all	its	purposes
是	注定	到	制作	这	手	很多	更多的	完美的	为了	全部它是		目的

[ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː] ['riːəli] [ɪz] .

than	it	really	is	.
比	它	真的	是	.

注定要让这只手在所有方面都比它实际更完美。

” [frʌm; frəm] ['luːθər] ['hoʊldən] , [ef] . [ɑːr] . [siː] . [es] . , ['siːniər] ['lektʃərər] [ɑːn] [ə'nætəmi] [æt; ət]

”	From	Luther	Holden	,	F	.	R	.	C	.	S	.	,	Senior	Lecturer	on	Anatomy	at
”	从	路德	霍尔顿	,	F	.	拉	.	C	.	S	.	,	高级的	讲师	在	解剖学	在

[bɑːr'θɑːləmjuːz] ['hɑːspɪt(ə)l] .

Bartholomew's	Hospital	.
巴塞洛缪的	医院	.

“来自巴塞洛缪医院解剖学高级讲师、皇家外科医师学会会员 Luther Holden。”

[ɔːg] . 28th , - .

Aug	.	28th	,	1865	.
八月	.	28th	,	-	.

1865年8月28日。

[sɪns] ['aʊər; ɑːr][læst] ['ɪntərvjuː] [aɪ][hæv; həv]['ɔːf(ə)n] [θɔːt] [ænd; ənd] [tɔːkt] [ə'baʊt][ðə; ði]['præktɪk(ə)l]

Since	our	last	interview	I	have	often	thought	and	talked	about	the	practical
自从	我们的	最后的	面试	我	有	经常	想法	和	谈话	关于	这	实际的

[ɪ'fekt] [ʌv; əv][jʊr; jər] - [dʒɪm'næstɪk]

effect	of	your	'	Gymnastic
影响	的	你的	-	体操

自上次采访以来，我经常思考和谈论您的“体操”的实际效果。

[[ˌpiː 'dʒiː] [iː]]

[	Pg	ii	]
[	页	二、	]

[第 ii 页]

['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] ['fɪŋgərz] .

exercises	for	the	Fingers	.
练习	为了	这	手指	.

手指练习。

- [ɑːn][ˌænə'tɑːmɪk(ə)l][ænd; ənd][ˌfɪziə'lɑːdʒɪk(ə)l] [graʊndz] ,

'	On	anatomical	and	physiological	grounds	,
-	在	解剖学	和	生理	理由	,

从解剖学和生理学角度来看，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][kwaɪt]['sɜːrt(ə)n] [ðæt] [ðiːz] ['eksərsaɪzɪz][ɑːr; ər]['ædmərəbli]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə] ['lɪbəreɪt] [ðə; ði]

it	is	quite	certain	that	these	exercises	are	admirably	calculated	to	liberate	the
它	是	相当	肯定	那	这些	练习	是	令人钦佩地	计算	到	解放	这

['lɪgəmənts] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,

ligaments	of	the	fingers	,
韧带	的	这	手指	,

这些练习确实能很好地放松手指韧带。

[ænd; ənd][tuː; tə] [gɪv] [ə; eɪ]['friːə(r)] [pleɪ] [ænd; ənd] [ɪn'kriːst] ['vɪgər] [tuː; tə] [ðoʊz] ['mʌslz] [ə'pɑːn]

and	to	give	a	freer	play	and	increased	vigour	to	those	muscles	upon
和	到	给	一个	更自由	玩	和	增加	活力	到	那些	肌肉	之上

[wɪtʃ] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['verid] [ænd; ənd] [mɔːr] [ˌɪndɪ'pendənt] ['muːvmənts] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz]

which	many	of	the	varied	and	more	independent	movements	of	the	fingers
哪个	许多	的	这	多种多样	和	更多的	独立的	移动	的	这	手指

[dɪ'pend] .

depend	.
依赖	.

并使手指许多多样且更独立的运动所依赖的肌肉能够更自由地活动，并增强其活力。

“ [aɪ][hæv; həv][noʊ] [daʊt] [wət'evər] [ðæt] [sʌtʃ] ['eksərsaɪzɪz] [wɪl] [biː; bi][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] ['sɜːrvɪs]

“ I	have	no	doubt	whatever	that	such	exercises	will	be	of	the	greatest	service
“ 我	有	不	怀疑	任何	那	这样的	练习	将要	是	的	这	最	服务

[ɪn]['edʒukeɪtɪŋ][ðə; ði]['fɪŋgərz][ʌv; əv] [mjuˈzɪʃənz] ,

in	educating	the	fingers	of	musicians	,
在	教育	这	手指	的	音乐家	,

“我毫不怀疑，这样的练习对于训练音乐家的手指能力将大有裨益。”

[ænd; ənd] [ˌðer'baɪ] [seɪv] [ðem; ðəm][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ʌv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] ['trʌb(ə)l] .

and	thereby	save	them	a	great	deal	of	time	and	trouble	.
和	从而	节省	他们	一个	伟大的	交易	的	时间	和	麻烦	.

这样可以为他们节省大量时间和精力。

” [frʌm; frəm] ['ritʃəd] [kwein] , [ef] . [ɑːr] . [es] . , [prə'fesər] [ʌv; əv] ['kemɪk(ə)l] ['sɜːrdʒəri][ɪn][ˌjuːnɪ'vɜːrsəti]

” From	Richard	Quain	,	F	.	R	.	S	.	,	Professor	of	Chemical	Surgery	in	University
” 从	理查德	奎因	,	F	.	拉	.	S	.	,	教授	的	化学	外科手术	在	大学

['kɑːlɪdʒ] ; ['sɜːrdʒən] [ɪk'strɔːrdəneri] [tuː; tə][ðə; ði] [kwiːn] .

College	;	Surgeon	Extraordinary	to	the	Queen	.
大学	;	外科医生	非凡的	到	这	女王	.

“来自英国皇家学会会员、伦敦大学学院化学外科教授、女王御用外科医生理查德·奎恩。”

['ɔːgəst] 2nd , - .

August	2nd	,	1865	.
八月	2nd	,	-	.

1865年8月2日。

[aɪ] [raɪt] [tuː; tə][juː; jʊ][ə'pɑːn][ðə; ði][ɪm'pɔːrt(ə)nt][fækts][juː; jʊ][wɜːr; wər] [gʊd] [ɪ'nʌf] [tuː; tə]

I	write	to	you	upon	the	important	facts	you	were	good	enough	to
我	写	到	你	之上	这	重要的	事实	你	是	好的	足够的	到

[kə'mjuːnɪkeɪt] [tuː; tə][ˌem 'iː][tuː; tə] - [deɪ] ,

communicate	to	me	to	-	day	,
交流	到	我	到	-	天	,

我写信是想告知您今天好心告知我的重要事实。

[ænd; ənd][tuː; tə][ɪk'spleɪn] [haʊ] [ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [ə'kaʊntid] [fɔːr; fər] [ˌsaɪən'tɪfɪkli] .

and	to	explain	how	they	may	be	accounted	for	scientifically	.
和	到	解释	如何	他们	可能	是	已记录	为了	科学地	.

并解释如何用科学方法解释它们。

[jʊr; jər][prə'poʊz(ə)l][tuː; tə]['eksərsaɪz][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz] ,

Your	proposal	to	exercise	the	hand	and	fingers	,
你的	提议	到	锻炼	这	手	和	手指	,

您提出的锻炼手部和手指的建议

[ænd; ənd][jʊr; jər][plæn][ʌv; əv] [ˌsɪstə'mætɪkli] ['kæriɪŋ] [aʊt] [ðə; ði][prə'poʊz(ə)l][soʊ][æz; əz][tuː; tə][biː; bi]

and	your	plan	of	systematically	carrying	out	the	proposal	so	as	to	be
和	你的	计划	的	系统地	携带	出去	这	提议	所以	作为	到	是

[ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [tuː; tə] [mjuˈzɪʃənz] ,

beneficial	to	musicians	,
有利	到	音乐家	,

以及你制定的系统性实施方案，以使之惠及音乐家的计划，

[ɑːr; ər][bəuθ] [nuː] [tuː; tə][ˌem ˈiː] .

are	both	new	to	me	.
是	两个都	新的	到	我	.

这两个对我来说都是新的。

[dʒʌdʒɪŋ] [ɑːn]['prɪnsəp(ə)l] , [ænd; ənd][frʌm; frəm][ə; eɪ] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv] [wʌt] [ə'kɜːrz] [ɪn] ['ʌðər] [pɑːrts]

Judging	on	principle	,	and	from	a	knowledge	of	what	occurs	in	other	parts
评判	在	原则	,	和	从	一个	知识	的	什么	发生	在	其他	部分

[ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi] ,

of	the	body	,
的	这	身体	,

根据原则，并结合对身体其他部位发生情况的了解，

[aɪ][hæv; həv][noʊ] [daʊt] [ðæt] [ðə; ði] ['sɪstəm] [mʌst; məst][biː; bi]['juːsf(ə)l] ,

I	have	no	doubt	that	the	system	must	be	useful	,
我	有	不	怀疑	那	这	系统	必须	是	有用	,

我毫不怀疑这套系统一定有用。

[fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gɪv] [ɪn'kriːst] [moʊ'bɪlәti][tuː; tə][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [ɪn'kriːst] [dɪ'veləpmənt]

for	it	will	give	increased	mobility	to	the	fingers	and	increased	development
为了	它	将要	给	增加	流动性	到	这	手指	和	增加	发展

[ænd; ənd] ['paʊər] [tuː; tə][ðə; ði] [smɔːl] ['mʌslz] — [ˌlʌmbrɪ'keɪliːz] ([ðə; ði]['mʌ.skjəˌlaɪ] ['fɪdɪsɪnælɪz] [ʌv; əv]

and	power	to	the	small	muscles	—	Lumbricales	(	the	musculi	fidicinales	of
和	力量	到	这	小的	肌肉	—	蚓状目	(	这	肌肉	信德氏	的

['kuːpə]) ,

Cowper	)	,
考珀	)	,

因为它能增强手指的灵活性，并增强小肌肉（蚓状肌（考珀氏肌））的发育和力量。

[ænd; ənd] [ˌmetə'kɑːrpl] [ˌintər'ɔsiəs] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ɪn'diːd] [tuː; tə][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl]['fleksərˌ'fleksɔːr]

and	metacarpal	interosseous	,	as	well	as	indeed	to	the	general	flexors
和	掌骨	骨间	,	作为	出色地	作为	的确	到	这	一般的	屈肌

[ænd; ənd][ɪk'stensərˌek'stensər][ʌv; əv][ðə; ði][hænd] .

and	extensors	of	the	hand	.
和	伸肌	的	这	手	.

以及掌骨间骨肌，以及手部的一般屈肌和伸肌。

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌaɪ'aɪ'aɪ]]

[	Pg	iii	]
[	页	三、	]

[第 iii 页]

[ɪn] [ʃɔːrt] ,

In	short	,
在	短的	,

简而言之，

[ðə; ði]['eksərsaɪzɪz][juː; jʊ][prə'poʊz] [wɪl] [biː; bi][tuː; tə][ðə; ði][hænd][ænd; ənd]['fɪŋgərz] [wʌt] [ðə; ði]

the	exercises	you	propose	will	be	to	the	hand	and	fingers	what	the
这	练习	你	提出	将要	是	到	这	手	和	手指	什么	这

['ɔːrd(ə)neri][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][ɑːr; ər][tuː; tə][ðə; ði][rest][ʌv; əv][ðə; ði] [lɪmz] .

ordinary	gymnastic	exercises	are	to	the	rest	of	the	limbs	.
普通的	体操	练习	是	到	这	休息	的	这	四肢	.

你提出的这些练习对于手和手指的作用，就如同普通的体操练习对于其他肢体的作用一样。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [wɪl] [biː; bi]['juːsf(ə)l] [wer'evər] [ðə; ði] [friː] [pleɪ] [ænd; ənd] ['vɪgər] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz]

The	result	will	be	useful	wherever	the	free	play	and	vigour	of	the	fingers
这	结果	将要	是	有用	无论	这	自由的	玩	和	活力	的	这	手指

[ɑːr; ər] ['niːdɪd] ;

are	needed	;
是	需要	;

凡是需要手指自由活动和灵活运用的地方，这种方法都将非常有用；

[wʊd] ['ðerfɔ:r] , [aɪ] [æn'tɪsɪpeɪt] , [bi:; bi] [ɪ'speʃəli] [ˌædvən'teɪdʒəs] [tu:; tə] [mju'zɪʃənz] ,

would	therefore	,	I	anticipate	,	be	especially	advantageous	to	musicians	,
会	所以	,	我	预料	,	是	尤其	有利	到	音乐家	,

因此，我预计这将对音乐家们尤其有利。

[ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em][ɪn'klaɪnd][tu:; tə][ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə] ['peɪntəz] [ænd; ənd][tu:; tə] ['raɪtɚz] ['ɔ:lsoʊ] . ” . . .

and	I	am	inclined	to	add	to	painters	and	to	writers	also	.	”	.	.	.
和	我	是	倾斜	到	添加	到	画家	和	到	作家	还	.	”	.	.	.

我还想补充一点，画家和作家也应该包括在内。”.....

[frʌm; frəm][i'ræzməs] ['wɪlsn] , [ef] . [ɑ:r] . [es] .

From	Erasmus	Wilson	,	F	.	R	.	S	.
从	伊拉斯谟	威尔逊	,	F	.	拉	.	S	.

来自 Erasmus Wilson，FRS

“ [ɑ:n] ['kerfəli] ['θɪŋkɪŋ] ['oʊvər][jʊr; jər][ˌdemən'streɪʃ(ə)n][ʌv; əv][dʒɪm'næstɪk]['eksərsaɪzɪz][æz; əz] [ə'plaɪd]

“	On	carefully	thinking	over	your	demonstration	of	gymnastic	exercises	as	applied
“	在	小心	思维	超过	你的	示范	的	体操	练习	作为	应用

[tu:; tə][ðə; ði][hænd] ,

to	the	hand	,
到	这	手	,

“仔细思考你演示的应用于手部的体操练习后，

[aɪ][kæn; kən] [si:] [ɪn][ˌaɪ 'ti:]['oʊnli] [gʊd] ; [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ɪn'dʒi:niəs] , ['præktɪk(ə)l] , [ænd; ənd][ˌfɪziə'lɑ:dʒɪk(ə)l] ,

I	can	see	in	it	only	good	;	it	is	ingenious	,	practical	,	and	physiological	,
我	能	看	在	它	仅有的	好的	;	它	是	巧妙	,	实际的	,	和	生理	,

我只看到它的优点；它设计巧妙、实用且符合生理原理。

[ænd; ənd] ['emɪnəntli] [ə'dæptɪd][fɔ:r; fər][ðə; ði] ['pɜ:rpəs] [tu:; tə] [wɪtʃ] [ju:; jʊ][prə'poʊz][tu:; tə][ə'dɑ:pt][ˌaɪ 'ti:]

and	eminently	adapted	for	the	purpose	to	which	you	propose	to	adopt	it
和	非常	改编	为了	这	目的	到	哪个	你	提出	到	采纳	它

;
;
;

非常适合您打算采用的目的；

['neɪmli] , [ðə; ði] [məˌnɪpju'leɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [strɪŋz] [ænd; ənd] [ki:z] [ʌv; əv]['mju:zɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] .

namely	,	the	manipulation	of	the	strings	and	keys	of	musical	instruments	.
即	,	这	操纵	的	这	字符串	和	钥匙	的	音乐	仪器	.

即对乐器的琴弦和琴键进行操控。

[aɪ][ˌeɪ 'em][glæd][tu:; tə] [hɪr] [ðæt][ju:; jʊ][ɪn'tend][tu:; tə] [gɪv] [jʊr; jər] ['leɪbər] [tu:; tə][ðə; ði]['pʌblɪk] ['veri]

I	am	glad	to	hear	that	you	intend	to	give	your	labours	to	the	public	very
我	是	高兴的	到	听到	那	你	打算	到	给	你的	劳动	到	这	民众	非常

['ʃɔ:rtli] . . . .

shortly	.	.	.
不久	.	.	.

很高兴听到您打算很快将您的研究成果公之于众.....

[aɪ] [si:] [noʊ]['pɑ:səb(ə)l] [ˌɪnkən'vi:niəns] , [mʌtʃ] [les] ['deɪndʒər] , [ɪn][ðə; ði] ['prɑ:ses] .

I	see	no	possible	inconvenience	,	much	less	danger	,	in	the	process	.
我	看	不	可能的	不便	,	很多	较少的	危险	,	在	这	过程	.

我认为这个过程不会带来任何不便，更不用说危险了。

” [frʌm; frəm]['draɪv, 'dɑ:ktɚ] ['vɪrˌʃoʊ] , [prə'fesər] [ʌv; əv][ˌpæθə'lɑ:dʒɪk(ə)l] [ə'nætəmi] , [bɜ:r'lɪn] .

”	From	Dr	Virchow	,	Professor	of	pathological	Anatomy	,	Berlin	.
”	从	博士	维尔肖	,	教授	的	病理	解剖学	,	柏林	.

“来自柏林病理解剖学教授维尔肖博士。”

[dʒu:n] 3rd .

June	3rd	.
六月	3rd	.

6月3日。

[trænz'leɪʃ(ə)n] .

Translation	**.**
翻译	.

翻译。

“ [ðə; ði][ˌekspə'zɪʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər][prə'poʊzd][dʒɪm'næstɪks][fɔ:r; fər][ðə; ði]['regjələr]['eksərsaɪz][ʌv; əv][ðoʊz]

“	**The**	**exposition**	**of**	**your**	**proposed**	**Gymnastics**	**for**	**the**	**regular**	**exercise**	**of**	**those**
“	这	展览	的	你的	建议的	体操	为了	这	常规的	锻炼	的	那些

['pɔ:ʃənz][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di][wɪtʃ][ɑ:r; ər][ju:st][moʊst]['pɑ:rʃəli] ,

portions	**of**	**the**	**body**	**which**	**are**	**used**	**most**	**partially**	**,**
部分	的	这	身体	哪个	是	用过的	最多	部分	,

“您提出的体操方案旨在对身体那些使用频率最高的部位进行常规锻炼，

['neɪmli] , [ðə; ði]['fɪŋgərz] , [dɪ'zɜ:rvz] , [ə'ʃʊrədli] , [ə; eɪ][greɪt][ænd; ənd]['præktɪk(ə)l][ˌrekəg'nɪʃ(ə)n] .

namely	**,**	**the**	**fingers**	**,**	**deserves**	**,**	**assuredly**	**,**	**a**	**great**	**and**	**practical**	**recognition**	**.**
即	,	这	手指	,	值得	,	当然	,	一个	伟大的	和	实际的	认出	.

也就是说，手指无疑值得我们给予极大的、实际的认可。

[ðeɪ][ɑ:r; ər][ə'drest] , [ə'kɔ:rdɪŋ][tu:; tə][maɪ][ə'pɪnjən] , [tu:; tə][ə; eɪ]['ri:əl][wɑ:nt][ɔ:r]

They	**are**	**addressed**	**,**	**according**	**to**	**my**	**opinion**	**,**	**to**	**a**	**real**	**want**	**or**
他们	是	已解决	,	根据	到	我的	观点	,	到	一个	真实的	想	或者

依我之见，它们是为了满足某种真正的需求或愿望。

[[ˌpi: 'dʒi:][ˌaɪ 'vi:]]

[	**Pg**	**iv**	**]**
[	页	四	]

[第 iv 页]

[haɪ'eɪtəs] .

hiatus	**.**
间歇期	.

暂停。

[nɑ:t]['oʊnli][wɪl][ðeɪ]['veri]['nætʃ(ə)rəli][sɜ:rv][æz; əz][ə; eɪ]['speʃ(ə)l][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][fɔ:r; fər]['mju:zɪk(ə)l]

Not	**only**	**will**	**they**	**very**	**naturally**	**serve**	**as**	**a**	**special**	**preparation**	**for**	**musical**
不是	仅有的	将要	他们	非常	自然	服务	作为	一个	特别的	准备	为了	音乐

['ɑ:bdʒekts] ,

objects	**,**
对象	,

它们不仅很自然地可以作为乐器的特殊处理材料，

[bʌt; bət]['ɔ:lsoʊ][fɔ:r; fər][ə; eɪ][laɪk][pɑ:rˌtɪsɪ'peɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['mʌs(ə)l] - [gru:ps][ʌv; əv][ðə; ði]['fɔ:rɑ:m]

but	**also**	**for**	**a**	**like**	**participation**	**of**	**the**	**muscle**	**-**	**groups**	**of**	**the**	**forearm**
但	还	为了	一个	喜欢	参与	的	这	肌肉	-	团体	的	这	前臂

[ænd; ənd][ðə; ði][hænd] ,

and	**the**	**hand**	**,**
和	这	手	,

但前臂和手部肌肉群也同样参与其中。

[wɪtʃ] , [ɪn][ɔ:l][ðə; ði]['ju:ʒuəl]['leɪbər][ʌv; əv]['deɪli][laɪf] , [ɑ:r; ər]['oʊnli]['veri]['pɑ:rʃəli][brɔ:t]['ɪntu:]

which	**,**	**in**	**all**	**the**	**usual**	**labours**	**of**	**daily**	**life**	**,**	**are**	**only**	**very**	**partially**	**brought**	**into**
哪个	,	在	全部	这	通常	劳动	的	日常的	生活	,	是	仅有的	非常	部分	带来	进入

['ækʃ(ə)n] .

action	**.**
行动	.

在日常生活中，这些作用只有很小一部分得以发挥。

[ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv] [men] [huː] ['oʊnli] [raɪt] , [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [huː] [soʊ] , [ɔːr][duː] ['ʌðər] [faɪn] [wɜːrk]

In	the	case	of	men	who	only	write	,	and	women	who	sew	,	or	do	other	fine	work
在	这	案件	的	男人	WHO	仅有的	写	,	和	女性	WHO	缝	,	或者	做	其他	美好的	工作

,

,

,

对于那些只从事写作的男性，以及那些从事缝纫或其他精细工作的女性来说，

[ðə; ði] [greɪt] [ˌdɪsəd'væntɪdʒs] [ɜ'aɪzɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði]['speʃ(ə)l] ['preʃər] [ɪn][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [gruːps] [ʌv; əv]

the	great	disadvantages	arising	from	the	special	pressure	in	individual	groups	of
这	伟大的	缺点	产生	从	这	特别的	压力	在	个人	团体	的

['mʌslz] [wɪl] [biː; bi] [ˌɔːltə'geðər] [ə'vɔɪdɪd] ;

muscles	will	be	altogether	avoided	;
肌肉	将要	是	共	避免	;

将完全避免因个别肌肉群受到特殊压力而产生的巨大弊端；

[ænd; ənd][aɪ][rɪ'gɑːrd][ˌaɪ 'tiː][æz; əz] [ɪk'striːmli] ['prɑːbəb(ə)l] [ðæt] [jʊr; jər][dʒɪm'næstɪks] [wɪl] [dɪ'mɪnɪʃ] [ɔːr]

and	I	regard	it	as	extremely	probable	that	your	gymnastics	will	diminish	or
和	我	看待	它	作为	极其	可能	那	你的	体操	将要	减少	或者

[ɪn'taɪərli] [rɪ'muːv] ['meni] [dɪs'ɔːrdərz] ,

entirely	remove	many	disorders	,
完全	消除	许多	疾病	,

我认为你的体操训练极有可能减轻甚至完全消除许多疾病。

[sʌtʃ] [æz; əz] ['raɪtɪŋ] - [kræmp] , [kən'tɔːrʃəns] , & [siː] .

such	as	writing	-	cramp	,	contortions	,	&	c	.
这样的	作为	写作	-	抽筋	,	扭曲	,	&	c	.

例如书写痉挛、身体扭曲等。

" [ə'fɪʃ(ə)l] ['ekstrækt; ɪk'strækt][frʌm; frəm][ðə; ði] [bʊks] [ʌv; əv][ðə; ði][sə'saɪəti][ʌv; əv] [fɪ'zɪʃnz] [æt; ət]

"	Official	extract	from	the	books	of	the	Society	of	Physicians	at
"	官方的	提炼	从	这	图书	的	这	社会	的	医生	在

[bɜːr'lɪn][ʌv; əv][ðə; ði] ['miːtɪŋ] [held][baɪ][ðem; ðəm] ,

Berlin	of	the	Meeting	held	by	them	,
柏林	的	这	会议	握住	经过	他们	,

"摘自柏林医师协会会议记录簿的官方摘录，

[dʒuːn] 6th .

June	6th	.
六月	6th	.

6月6日。

['prezɪdənt] — ['draɪv, 'dɑːktɜ] ['bɛrɛnd] , ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] ['prɪvi] ['kaʊns(ə)l] , [ænd; ənd][də'rektər]

President	—	Dr	Berend	,	Member	of	the	Royal	Privy	Council	,	and	Director
总统	—	博士	贝伦德	,	成员	的	这	皇家	私处	理事会	,	和	导演

[ʌv; əv][ðə; ði][dʒɪm'næstɪk] - [ˌɔːrθə'piːdɪk] [ˌɪnstɪ'tuːʃ(ə)n] , [bɜːr'lɪn] .

of	the	Gymnastic	-	orthopedic	Institution	,	Berlin	.
的	这	体操	-	骨科	机构	,	柏林	.

主席——贝伦德博士，皇家枢密院成员，柏林体操矫形研究所所长。

['sekrəteri] — ['draɪv, 'dɑːktɜ] [gʌmbɪnɜ] .

Secretary	—	Dr	Gumbinner	.
秘书	—	博士	冈宾纳	.

秘书——冈宾纳博士。

" ['mɪstər]['dʒæksən][frʌm; frəm] ['ɪŋgləndˌ] [dɪ'lɪvərd] [ə; eɪ] ['lektʃər] [ə'pɑːn][dʒɪm'næstɪks][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz]

"	Mr	Jackson	from	England	delivered	a	lecture	upon	gymnastics	of	the	fingers
"	先生	杰克逊	从	英格兰	发表	一个	演讲	之上	体操	的	这	手指

[ænd; ənd] [rɪst] .

and	wrist	.
和	手腕	.

"来自英国的杰克逊先生就手指和手腕的体操做了一场演讲。

[ðə; ði] [fə'ti:g] [wɪtʃ] [ɪ'mi:diətli] [ə'tendid] [ðə; ði] ['pleɪɪŋ] [ɑ:n][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] [leɪt] [ɪn][laɪf] ,

The	fatigue	which	immediately	attended	the	playing	on	the	violin	late	in	life	,
这	疲劳	哪个	立即地	参加	这	玩耍	在	这	小提琴	晚的	在	生活	,

晚年演奏小提琴时，随之而来的便是疲劳感。

['ɪnsɪdənt]['i:v(ə)n][tu:; tə][ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd] [æθ'letɪk] [ɪn][ɔ:l] ['ʌðər]

incident	even	to	a	person	strong	and	athletic	in	all	other
事件	甚至	到	一个	人	强的	和	运动	在	全部	其他

[rɪ'spɛkts, ri:'spɛkts, rə'spɛks, ri:'spɛks] , [led][hɪm; ɪm][tu:; tə][ðə; ði] [dɪ'skʌvəri] ,

respects	,	led	him	to	the	discovery	,
尊重	,	引领	他	到	这	发现	,

即使对于一个在其他方面都强壮且运动能力出众的人来说，这起事件也促使他发现了真相。

['æftər]['leŋkθənd; 'leŋθənd] [ɪnvestɪ'geɪʃnz] , [fɜ:rst] ,

after	lengthened	investigations	,	first	,
后	加长	调查	,	第一的	,

经过长时间的调查，首先，

[ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgərz][ɑ:r; ər][ðə; ði] [li:st] ['eksəd] [ʌv; əv][ɔ:l][ðə; ði] ['æktɪv] ['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['hju:mən]

that	the	fingers	are	the	least	exercised	of	all	the	active	muscles	of	the	human
那	这	手指	是	这	至少	锻炼	的	全部	这	积极的	肌肉	的	这	人类

['bɑ:di] ;

body	;
身体	;

手指是人体所有活跃肌肉中最少被锻炼的肌肉；

['sekəndli] , [ðæt] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [ˌðer'baɪ] , [ɑ:n][ˌfɪziə'lɑ:dʒɪk(ə)l]

secondly	,	that	they	are	thereby	,	on	physiological
第二	,	那	他们	是	从而	,	在	生理

其次，因此，从生理角度来看，它们是.....

[[ˌpi: 'dʒi:][vi:]]

[	Pg	v	]
[	页	v	]

[第 v 页]

[graʊndz] , ['ɔ:lsoʊ][ðə; ði] ['wi:kəst] ; [ænd; ənd] ['θɜ:rdli] , [æz; əz][hi:; hi] ['æftərwərdz] [ɑ:n] ['mɪnɪt]

grounds	,	also	the	weakest	;	and	thirdly	,	as	he	afterwards	on	minute
理由	,	还	这	最弱	;	和	第三	,	作为	他	然后	在	分钟

[ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] [faʊnd] [aʊt] ,

investigation	found	out	,
调查	成立	出去	,

理由也是最薄弱的；第三，正如他后来经过仔细调查所发现的那样，

[ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgər] - ['mʌslz] [ɑ:r; ər]['ɔ:lmoʊst][ðə; ði]['oʊnli] ['æktɪv] ['mʌslz] [ɪn][ðə; ði] [freɪm] [tu:; tə]

that	the	finger	-	muscles	are	almost	the	only	active	muscles	in	the	frame	to
那	这	手指	-	肌肉	是	几乎	这	仅有的	积极的	肌肉	在	这	框架	到

[wɪtʃ] [ə; eɪ] ['prɑ:pərli] ['kɔnstitju:tid] ['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][hæd; həd]['nevər] [bɪn] [ə'plaɪd] .

which	a	properly	constituted	system	of	gymnastics	had	never	been	applied	.
哪个	一个	适当地	构成	系统	的	体操	有	绝不	到过	应用	.

手指肌肉几乎是人体唯一活跃的肌肉，而此前从未对它们进行过正规的体操训练。

“ [hi:; hi] [dɪ'skʌvərd] [ðæt] [ðə; ði] [kɔ:z] [ʌv; əv] [ðɪs] [fə'ti:g] [laɪz][ɪn][ðə; ði][wɑ:nt][ʌv; əv]['fɪŋgər] - ['treɪnɪŋ]

“	He	discovered	that	the	cause	of	this	fatigue	lies	in	the	want	of	finger	-	training
“	他	发现	那	这	原因	的	这	疲劳	谎言	在	这	想	的	手指	-	训练

;

;

;

他发现造成这种疲劳的原因是缺乏手指训练；

[ænd; ənd][ðə; ði]['lektʃərər] [ɪk'spleɪnd] , [ænd; ənd] [ə'dju:s] [pru:f] , [ðæt] [ðə; ði] ['mʌslz] ,

and	the	lecturer	explained	,	and	adduced	proof	,	that	the	muscles	,
和	这	讲师	解释	,	和	已提出	证明	,	那	这	肌肉	,

讲师解释说，并举出了证据，证明肌肉.....

[ˌhɪðər'tu:] [kən'streɪnd] [ɪn][ðer; ðər] ['mu:vmənts] [baɪ] [taɪt] ['trænzvɜ:rs] ['lɪgəmənts] ,

hitherto	constrained	in	their	movements	by	tight	transverse	ligaments	,
迄今为止	受限	在	他们的	移动	经过	紧的	横	韧带	,

此前，它们的活动受到紧密横向韧带的限制，

[ɑ:r; ər] [ˌɪnstən'teɪniəsli] [set] [fri:] [baɪ][dʒɪm'næstɪk] ['stretʃiŋ] [ˌæplə'keiʃ(ə)nz][tu:; tə] [ðoʊz] ['lɪgəmənts] .

are	instantaneously	set	free	by	gymnastic	stretching	applications	to	those	ligaments	.
是	瞬间	放	自由的	经过	体操	伸展	应用程序	到	那些	韧带	.

通过体操拉伸动作对这些韧带进行拉伸，可以立即释放这些韧带。

[ðə; ði][sə'saɪəti] [ɪk'sprest] [ɪt'self] [ɪn'taɪərli] [ɪn] [ə'kɔ:rd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['θi:əri] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði]

The	society	expressed	itself	entirely	in	accord	with	the	theory	as	well	as	the
这	社会	表达	本身	完全	在	符合	和	这	理论	作为	出色地	作为	这

['præktɪs] [wɪtʃ] [ðə; ði]['lektʃərər] [ə'dju:s] ;

practice	which	the	lecturer	adduced	;
实践	哪个	这	讲师	已提出	;

该社团的表态完全符合讲师提出的理论和实践；

[ðeɪ] [dɪ'zaɪrd] [tu:; tə][ˌeɪ di: 'di:] [ðæt] [bəuθ][ðə; ði][wʌn][ænd; ənd][ðə; ði] ['ʌðər] [ɑ:r; ər] [ɪn'taɪərli] [nu:] [tu:; tə]

they	desired	to	add	that	both	the	one	and	the	other	are	entirely	new	to
他们	想要的	到	添加	那	两个都	这	一	和	这	其他	是	完全	新的	到

[ðem; ðəm] ,

them	,
他们	,

他们还想补充一点，这两种情况对他们来说都是全新的。

[ænd; ənd][tu:; tə] [ɪk'spres] [ə; eɪ] [bɪ'li:f] [ðæt] [ðə; ði] [seɪm] [wɪl] [bi:; bi] [ˌɪntrə'du:st] ['ɪntu:] ['evri] [sku:l] [ɪn]

and	to	express	a	belief	that	the	same	will	be	introduced	into	every	school	in
和	到	表达	一个	信仰	那	这	相同的	将要	是	介绍	进入	每一个	学校	在

['dʒɜ:rməni][æz; əz] [su:n] [æz; əz] [ðeɪ] [ʃæl; ʃəl][bi:; bi] [meɪd] [noʊn] .

Germany	as	soon	as	they	shall	be	made	known	.
德国	作为	很快	作为	他们	将	是	制成	已知	.

并表示相信，一旦这些措施被公布，德国的每一所学校都会立即采纳这些措施。

“ [ɪn] [ɪk'spresɪŋ] [ðer; ðər][best] [θæŋks] [tu:; tə]['mɪstər]['dʒæksən][fɔ:r; fər][hɪz; ɪz][moʊst] ['ɪntrəstɪŋ]

“	In	expressing	their	best	thanks	to	Mr	Jackson	for	his	most	interesting
“	在	表达	他们的	最好的	谢谢	到	先生	杰克逊	为了	他的	最多	有趣的

['dɪskɔ:rs] ,

discourse	,
话语	,

“他们向杰克逊先生表达了最诚挚的谢意，感谢他精彩的演讲，

[ðə; ði][sə'saɪəti][dɪ'zaɪər][tu:; tə]['rekɔ:d; rɪ'kɔ:d][ðə; ði][fækt] , [wɪtʃ] [ðə; ði]['lektʃərər][ɪn] [sə'lɪsɪtɪŋ] [ðer; ðər]

the	society	desire	to	record	the	fact	,	which	the	lecturer	in	soliciting	their
这	社会	欲望	到	记录	这	事实	,	哪个	这	讲师	在	征求	他们的

[ɪn'dʌldʒəns] ['steɪtɪd] ,

indulgence	stated	,
放纵	声明	,

社会各界希望记录下这一事实，而这位讲师在请求他们允许的情况下也提到了这一点。

[ðæt] [hi:; hi][hæd; həd] [kə'menst] [ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði]['dʒɜ:rmən]['læŋgwɪdʒ][fɔ:r; fər][ðə; ði][fɜ:rst]

that	he	had	commenced	the	study	of	the	German	language	for	the	first
那	他	有	开始	这	学习	的	这	德语	语言	为了	这	第一的

[taɪm][æt; ət][ə; eɪ] [leɪt] ['pɪriəd] [ʌv; əv][laɪf] ,

time	at	a	late	period	of	life	,
时间	在	一个	晚的	时期	的	生活	,

他直到晚年才开始学习德语。

['neɪmli] , [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ʌv; əv] - ['jɪrz] , [ɪg'zæktli][sɪks] ['jɪrz] [ə'goʊ] ;

namely	,	at	the	age	of	52	years	,	exactly	six	years	ago	;
即	,	在	这	年龄	的	-	年	,	确切地	六	年	前	;

也就是说，六年前，他52岁时；

[ˌnevərðə'les] [ðə; ði]['lektʃərər] [si:mz] [tu:; tə][hæv; həv] ['mæstərd] [ɪts] [greɪt] ['dɪfəkəltɪz] ,

nevertheless	the	lecturer	seems	to	have	mastered	its	great	difficulties	,
尽管如此	这	讲师	似乎	到	有	精通	它是	伟大的	困难	,

然而，这位讲师似乎已经克服了其中的巨大困难。

[ænd; ənd][hæz; həz] [dɪ'lɪvərd] [grə'tu:ɪtəsli] [ðɪs] [ænd; ənd] ['meni] ['ʌðər] ['lektʃərz] [ɪk'stempəri] [ɪn]

and	has	delivered	gratuitously	this	and	many	other	lectures	extempore	in
和	有	发表	免费	这	和	许多	其他	讲座	即兴	在

['eksələnt] ['dʒɜ:rmən] ,

excellent	German	,
出色的	德语	,

他还用流利的德语即兴发表了这次以及其他许多演讲，而且都是无偿的。

[æn; ən] [ə'tʃi:vmənt] [wɪtʃ] [ðə; ði][sə'saɪəti] [bɪ'li:vz] [tu:; tə][bi:; bi] [wɪ'ðaʊt] ['presɪdənt] .

an	achievement	which	the	society	believes	to	be	without	precedent	.
一个	成就	哪个	这	社会	相信	到	是	没有	先例	.

社会普遍认为这是一项史无前例的成就。

” [[ˌpi: 'dʒi:]['vaɪ, 'vi:]]

”	[	Pg	vi	]
”	[	页	六	]

“[第 vi 页]

[ɪk'spreʃənz] [ʌv; əv] [mɑ:rkt] [ə'pru:v(ə)l][hæv; həv]['ɔ:lsoʊ] [bɪn] [rɪ'si:vd] [frʌm; frəm]['dʌblju:] . ['fɜ:gəsən]

Expressions	of	marked	approval	have	also	been	received	from	W	.	Fergusson
表达式	的	标记	赞同	有	还	到过	已收到	从	W	.	弗格森

, [ef] . [ɑ:r] . [es] . , ['sɜ:rdʒən] [ɪk'strɔ:rdəneri] [tu:; tə][ðə; ði] [kwi:n] ,

,	F	.	R	.	S	.	,	Surgeon	Extraordinary	to	the	Queen	,
,	F	.	拉	.	S	.	,	外科医生	非凡的	到	这	女王	,

女王特派外科医生、皇家学会会员W·弗格森也表达了明显的赞同之情。

[prə'fesər] [ɑ:r] . ['əuin] , [ef] . [ɑ:r] . [es] . , [di:] . [si:] . [el] . , ['brɪtɪʃ] [mju'zi:əm] , ['draɪv, 'dɑ:ktɝ]

Professor	R	.	Owen	,	F	.	R	.	S	.	,	D	.	C	.	L	.	,	British	Museum	,	Dr
教授	拉	.	欧文	,	F	.	拉	.	S	.	,	D	.	C	.	L	.	,	英国	博物馆	,	博士

['dʒoʊzəf; 'dʒoʊsəf] ['hɝ:θ] , [prə'fesər] [ʌv; əv] [ə'nætəmi] ,

Joseph	Hirth	,	Professor	of	Anatomy	,
约瑟夫	希尔斯	,	教授	的	解剖学	,

大英博物馆的R·欧文教授（FRS，DCL）、解剖学教授约瑟夫·赫斯博士

[vi'enə] , [ænd; ənd] ['ʌðər] [dɪ'stɪŋgwɪʃt] ['pɝ:sənz] .

Vienna	,	and	other	distinguished	persons	.
维也纳	,	和	其他	杰出的	人	.

维也纳及其他杰出人士。

[frʌm; frəm][dʒɑ:n] , [prə'fesər] [ʌv; əv]['mju:zɪk][ɪn] ['kɪŋz] ['kɑ:lɪdʒ] [ænd; ənd][ɪn] ['kwi:nz] ['kɑ:lɪdʒ] ;

From	John	Hullah	,	Professor	of	Music	in	King's	College	and	in	Queen's	College	;
从	约翰	胡拉	,	教授	的	音乐	在	国王学院	大学	和	在	女王大学	大学	;

来自国王学院和女王学院音乐教授约翰·胡拉；

['ɔ:rgənɪst] [ʌv; əv] ['tʃɑ:rtərhaʊs] , & [si:] . , & [si:] .

Organist	of	Charterhouse	,	&	c	.	,	&	c	.
管风琴师	的	查特豪斯	,	&	c	.	,	&	c	.

查特豪斯管风琴师，等等。

[dʒʊ'laɪ] 27th , - .

July	27th	,	1865	.
七月	27th	,	-	.

1865年7月27日。

“ ['mɪstər]['edwɪn]['dʌbljuː] . ['dʒæksən][hæz; həz] [kɔːld] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][æn; ən][ˌænə'tɑːmɪk(ə)l][fækt] [wɪtʃ]

“	Mr	Edwin	W	.	Jackson	has	called	attention	to	an	anatomical	fact	which
”	先生	埃德温	W	.	杰克逊	有	称为	注意力	到	一个	解剖学	事实	哪个

[ɪz] ['laɪkli] [tuː; tə] [pruːv] [ʌv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [tuː; tə] ['stjʊdnts] [ʌv; əv][ˌɪnstrə'ment(ə)l]['mjuːzɪk] ;

is	likely	to	prove	of	great	importance	to	students	of	instrumental	music	;
是	可能	到	证明	的	伟大的	重要性	到	学生	的	乐器演奏	音乐	;

“埃德温·W·杰克逊先生指出了一个解剖学事实，这很可能对器乐专业的学生来说非常重要；

[ænd; ənd][ðə; ði] [ˌæpə'rætəs] [ænd; ənd] [kɔːrs] [ʌv; əv]['eksərsaɪzɪz][baɪ] [wɪtʃ] [hiː; hi][prə'pəuziz][tuː; tə][tɜːrn]

and	the	apparatus	and	course	of	exercises	by	which	he	proposes	to	turn
和	这	设备	和	课程	的	练习	经过	哪个	他	提议	到	转动

[ðə; ði] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv] [ðɪs] [fækt][tuː; tə] [ə'kaʊnt] [siːm] [wel] ['kælkjuleɪtɪd][fɔːr; fər][ðə; ði] [ə'teɪnmənt]

the	knowledge	of	this	fact	to	account	seem	well	calculated	for	the	attainment
这	知识	的	这	事实	到	帐户	似乎	出色地	计算	为了	这	素养

[ʌv; əv][ðə; ði]['ɑːbdʒekt][hiː; hi][hæz; həz][ɪn] [vjuː] — [ðæt] [ʌv; əv] [ɪn'kriːsɪŋ] [ðə; ði] [streŋθ] ,

of	the	object	he	has	in	view	—	that	of	increasing	the	strength	,
的	这	目的	他	有	在	看法	—	那	的	增加	这	力量	,

他所采用的训练方法和练习课程，似乎能够很好地实现他所期望的目标——增强力量。

[ˌplaɪə'bɪlətɪ] , [ænd; ənd] [ɪk'spænsɪvnəs] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] .

pliability	,	and	expansiveness	of	the	hand	.
柔韧性	,	和	扩张性	的	这	手	.

手的柔韧性和延展性。

” [frʌm; frəm][iː] . [ef] . - , [əl] . [diː] . , [ef] . [es] . [ə; eɪ] . , ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ə'kædəmi]

”	From	E	.	F	.	Rimbault	,	LL	.	D	.	,	F	.	S	.	A	.	,	Member	of	the	Royal	Academy
”	从	E	.	F	.	-	,	二	.	D	.	,	F	.	S	.	一个	.	,	成员	的	这	皇家	学院

[ʌv; əv]['mjuːzɪk][ɪn] ['stɑːkhoʊm] ;

of	Music	in	Stockholm	;
的	音乐	在	斯德哥尔摩	;

“来自斯德哥尔摩皇家音乐学院院士、法学博士、英国皇家学会会员 EF Rimbault；

['mjuːzɪk(ə)l][ɪg'zæmɪnər][ɪn][ðə; ði] ['rɔɪəl] ['kɑːlɪdʒ] [ʌv; əv] [prɪ'sɛptərz] , ['lʌndən] , & [siː] . , & [siː] .

Musical	Examiner	in	the	Royal	College	of	Preceptors	,	London	,	&	c	.	,	&	c	.
音乐	考官	在	这	皇家	大学	的	导师	,	伦敦	,	&	c	.	,	&	c	.

伦敦皇家教师学院音乐考官，等等。

“ ['mɪstər][iː] . [wɔːrd]['dʒæksənz] [dɪ'skʌvəri] [ɪz][ʌv; əv][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst][ɪm'pɔːrt(ə)ns][tuː; tə][ɔːl]

“	Mr	E	.	Ward	Jackson's	discovery	is	of	the	highest	importance	to	all
”	先生	E	.	沃德	杰克逊的	发现	是	的	这	最高	重要性	到	全部

[pər'fɔːrmərz] [ɑːn]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts]

performers	on	musical	instruments
表演者	在	音乐	仪器

“E·沃德·杰克逊先生的发现对所有乐器演奏者都至关重要。”

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌviːˌaɪ'aɪ]]

[	Pg	vii	]
[	页	七	]

[第 vii 页]

[ri'kwaiərɪŋ][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz] .

requiring	the	use	of	the	fingers	.
需要	这	使用	的	这	手指	.

需要用到手指。

['sevrəl] [ə'tempts] [hæv; həv] [bɪn] [meɪd] , [æt; ət] ['dɪfrənt] [taɪmz] ,

Several	attempts	have	been	made	,	at	different	times	,
一些	尝试	有	到过	制成	,	在	不同的	时代	,

曾多次尝试，分别在不同时期。

[tuː; tə] [kən'strʌkt] [ˌæpə'rætəs] [wɪtʃ] [wʊd] [gɪv] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌiːlæ'stɪsəti][tuː; tə] [ðiːz]
to **construct** **apparatus** **which** **would** **give** **strength** **and** **elasticity** **to** **these**
到 构造 设备 哪个 会 给 力量 和 弹性 到 这些
[ɪm'pɔːrt(ə)nt] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ;
important **members** **of** **the** **hand** **;**
重要的 成员 的 这 手 ;

制造能够增强手部这些重要器官的力量和弹性的装置;

[bʌt; bət] [ðeɪ] [hæv; həv][ɔːl] ['sɪgnəli] [feɪld] .
but **they** **have** **all** **signally** **failed** **.**
但 他们 有 全部 发出信号 失败的 .

但它们都出现了明显的故障。

['mɪstər]['dʒæksən][hæz; həz] [bɪn] [ðə; ði][fɜːrst][tuː; tə][kən'sɪdər][ðə; ði]['sʌbdʒekt] [ˌfɪlə'sɑːfɪkli] [ænd; ənd]
Mr **Jackson** **has** **been** **the** **first** **to** **consider** **the** **subject** **philosophically** **and**
先生 杰克逊 有 到过 这 第一的 到 考虑 这 主题 从哲学角度来看 和
[ˌænə'tɑːmɪkli] .
anatomically **.**
解剖学 .

杰克逊先生是第一个从哲学和解剖学角度研究这一课题的人。

[hɪz; ɪz] [dɪ'skʌvəri] [wɪl] [fɔːrm][æn; ən]['ɪrə][ɪn][ðə; ði] ['prɑːgres] [ʌv; əv][ðə; ði] [məˌnɪpju'leɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrt]
His **discovery** **will** **form** **an** **era** **in** **the** **progress** **of** **the** **manipulation** **of** **the** **art**
他的 发现 将要 形式 一个 时代 在 这 进步 的 这 操纵 的 这 艺术
.
:
.

他的发现将开启艺术操控发展史上的一个新时代。

” [frʌm; frəm][dʒuːlz]['benədɪkt] , ['piːənɪst] .
” **From** **Jules** **Benedict** **,** **Pianist** **.**
” 从 朱尔斯 本尼迪克特 , 钢琴家 .

“来自钢琴家朱尔斯·本尼迪克特。”

[dʒʊ'laɪ] 22nd , - .
July **22nd** **,** **1865** **.**
七月 22nd , - .

1865年7月22日。

“ [aɪ] [bɪ'liːv] [ðæt] ['mɪstər]['dʒæksənz]['sɪmp(ə)l][bʌt; bət] [ɪn'dʒiːniəs] [kən'traɪvəns] [wɪl] [biː; bi] ['haɪli]
“ **I** **believe** **that** **Mr** **Jackson's** **simple** **but** **ingenious** **contrivance** **will** **be** **highly**
“ 我 相信 那 先生 杰克逊的 简单的 但 巧妙 装置 将要 是 高度
[ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [fɔːr; fər][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l]['stuːd(ə)nt] ,
beneficial **for** **the** **musical** **student** **,**
有利 为了 这 音乐 学生 ,

“我相信杰克逊先生这个简单却巧妙的装置对音乐系学生将大有裨益。”

[ænd; ənd] [kən'trɪbjuːt] [tuː; tə][ðə; ði] ['klɪrnəs] [ʌv; əv] [tʌtʃ] [ænd; ənd] [ˌɪndɪ'pendəns] [ʌv; əv][ðə; ði]
and **contribute** **to** **the** **clearness** **of** **touch** **and** **independence** **of** **the**
和 贡献 到 这 清晰度 的 触碰 和 独立 的 这
['fɪŋgərz] .
fingers **.**
手指 .

并有助于提高触觉清晰度和手指的独立性。

[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments][ɑːn][ə; eɪ][lɑːrdʒ] [skeɪl] , [ænd; ənd][ɪn] [skuːlz]
Experiments **on** **a** **large** **scale** **,** **and** **in** **schools**
实验 在 一个 大的 规模 , 和 在 学校
[wer] ['mjuːzɪk][ɪz] [tɔːt] ,
where **music** **is** **taught** **,**
在哪里 音乐 是 教授 ,

在大规模的实验中，以及在开设音乐课程的学校中，

[wʊd] [stɪl] [mɔːr] [kən'trɪbjuːt] [tuː; tə] [ə'kweɪnt] [ðə; ði]['pʌblɪk][wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz]['klevər][ænd; ənd]['juːsf(ə)l]
would **still** **more** **contribute** **to** **acquaint** **the** **public** **with** **his** **clever** **and** **useful**
会 仍然 更多的 贡献 到 熟人 这 民众 和 他的 聪明的 和 有用
[ɪn'venʃ(ə)n] .
invention .
发明 .

这将进一步促进公众了解他这项巧妙而实用的发明。

" [frʌm; frəm] [prə'fesər] [waɪld] , [mʌs] .
" **From** **Professor** **Wyld** **,** **Mus** **.**
" 从 教授 怀尔德 , 音乐 .

"来自 Wyld 教授，Mus.

[dɑːk] . , ['kæntæb] . ;
Doc **.** **,** **Cantab** **.** **;**
医生 . , 坎特伯雷 . ;

Doc.，Cantab.;

[prə'fesər] [ʌv; əv]['mjuːzɪk][ɪn] ['grɛʃəm] ['kɑːlɪdʒ] .
Professor **of** **Music** **in** **Gresham** **College** **.**
教授 的 音乐 在 格雷沙姆 大学 .

格雷沙姆学院音乐教授。

[dʒʊ'laɪ] 23rd , - .
July **23rd** **,** **1865** **.**
七月 23rd , - .

1865年7月23日。

" ['meni] [θæŋks] [fɔːr; fər] ['sendɪŋ] [ˌem 'iː][jʊr; jər] ['pæmflət] , [wɪtʃ] [aɪ][hæv; həv] [riːd] ['veri] ['kerfəli] .
" **Many** **thanks** **for** **sending** **me** **your** **pamphlet** **,** **which** **I** **have** **read** **very** **carefully** **.**
" 许多 谢谢 为了 发送 我 你的 小册子 , 哪个 我 有 读 非常 小心 .

"非常感谢您寄给我的小册子，我已经仔细阅读过了。"

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] ['ɪntrəstɪd] [ˌem 'iː] ['veri] [mʌtʃ] ,
It **has** **interested** **me** **very** **much** **,**
它 有 感兴趣的 我 非常 很多 ,

我对此非常感兴趣。

[ænd; ənd][aɪ][hæv; həv][noʊ] [daʊt] [ʌv; əv][ðə; ði]['præktɪk(ə)l] ['eksələns] [ʌv; əv][jʊr; jər] [dɪ'skʌvəri] .
and **I** **have** **no** **doubt** **of** **the** **practical** **excellence** **of** **your** **discovery** **.**
和 我 有 不 怀疑 的 这 实际的 卓越 的 你的 发现 .

我毫不怀疑你的发现具有实用价值。

" [[ˌpiː 'dʒiː][ˌviːˌaɪ'aɪ'aɪ]]
" **[** **Pg** **viii** **]**
" [页 八]

"[第 viii 页]

[frʌm; frəm]['prɑːspər] - , ['liːdər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɑːprə] ; [ʌv; əv][ðə; ði]['seɪkrɪd]
From **Prosper** **Sainton** **,** **Leader** **of** **the** **Royal** **Italian** **Opera** **;** **of** **the** **Sacred**
从 繁荣 - , 领导者 的 这 皇家 意大利语 歌剧 ; 的 这 神圣
[hɑːr'mɑːnɪk][sə'saɪəti] ;
Harmonic **Society** **;**
谐波 社会 ;

来自皇家意大利歌剧院的领袖、神圣和谐协会的普罗斯珀·桑顿；

[ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l][sə'saɪəti][ʌv; əv] ['lʌndən] ; [ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði] [nuː] [ˌfɪlər'mɑːnɪk] [sə'saɪəti] .
of **the** **Musical** **Society** **of** **London** **;** **and** **of** **the** **New** **Philharmonic** **Society** **.**
的 这 音乐 社会 的 伦敦 ; 和 的 这 新的 爱乐乐团 社会 .

伦敦音乐协会和新爱乐协会的成员。

[ɔːg] . 5th , - .
Aug . 5th , 1865 .
八月 . 5th , - .

1865年8月5日。

“ [aɪ][hæv; həv] [greɪt] ['pleʒər] [ɪn] ['ædɪŋ] [maɪ]['testɪmoʊni][tuː; tə] [ðæt] ['gɪv(ə)n][tuː; tə][juː; jʊ][baɪ][soʊ]
“ I have great pleasure in adding my testimony to that given to you by so
“ 我 有 伟大的 乐趣 在 添加 我的 见证 到 那 给定 到 你 经过 所以
['meni] ['ɑːrtɪsts] .
many artists .
许多 艺术家 .

“我非常荣幸能与众多艺术家一起，向你们作证。”

[aɪ] [kən'grætʃəleɪt] [juː; jʊ][ə'pɑːn][jʊr; jər] [ɪn'venʃ(ə)n] ,
I congratulate you upon your invention ,
我 祝贺 你 之上 你的 发明 ,

我祝贺你取得这项发明。

[wɪtʃ] [aɪ][ˌeɪ 'em]['sɜːrt(ə)n] [wɪl] [biː; bi][ʌv; əv] [greɪt] [juː'tɪləti][tuː; tə]['pjuːp(ə)lz][ʌv; əv][ðə; ði][ˌvaɪə'lɪn] ,
which I am certain will be of great utility to pupils of the violin ,
哪个 我 是 肯定 将要 是 的 伟大的 公用事业 到 学生 的 这 小提琴 ,

我确信这对小提琴学生来说将大有裨益。

[ɪn] ['gɪvɪŋ] [tuː; tə][ðer; ðər]['fɪŋgərz] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌiːlæ'stɪsəti] .
in giving to their fingers strength and elasticity .
在 给予 到 他们的 手指 力量 和 弹性 .

赋予手指力量和弹性。

” [frʌm; frəm]['wɔːltər] [mək'færən] , [prə'fesər] [ʌv; əv][ˌpjænəu'fɔːti][ɪn][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ə'kædəmi] [ʌv; əv]
” From Walter Macfarren , Professor of Pianoforte in the Royal Academy of
” 从 沃尔特 麦克法伦 , 教授 的 钢琴 在 这 皇家 学院 的
['mjuːzɪk] .
Music .
音乐 .

“来自皇家音乐学院钢琴教授沃尔特·麦克法伦。”

[dʒʊ'laɪ] 28th , - .
July 28th , 1865 .
七月 28th , - .

1865年7月28日。

“ ['mɪstər] . ['edwɪn]['dʌbljuː] . ['dʒæksən][hæz; həz] [dʌn] [ˌem 'iː][ðə; ði] ['feɪvər] [tuː; tə][ɪk'spleɪn][tuː; tə][ˌem 'iː]
“ Mr . Edwin W . Jackson has done me the favour to explain to me
“ 先生 . 埃德温 W . 杰克逊 有 完毕 我 这 偏爱 到 解释 到 我
[hɪz; ɪz] [nuː] ['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔːr; fər][ðə; ði]['fɪŋgərz] ,
his new system of gymnastics for the fingers ,
他的 新的 系统 的 体操 为了 这 手指 ,

“埃德温·W·杰克逊先生帮了我一个大忙，向我解释了他新开发的指关节体操体系，

[ænd; ənd][aɪ][hæv; həv][noʊ][ˌhezɪ'teɪʃ(ə)n][ɪn] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [ɪn][maɪ] [ə'pɪnjən] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə]
and I have no hesitation in stating that in my opinion it is calculated to
和 我 有 不 犹豫 在 声明 那 在 我的 观点 它 是 计算 到
[əb'teɪn] ,
obtain ,
获得 ,

我毫不犹豫地指出，我认为这样做是为了获得：

[baɪ][ðə; ði] ['sɪmplɪst] [miːnz] , [ðə; ði] [ˌɪndɪ'pendəns] [ʌv; əv] [rɪst] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪləti][ʌv; əv]['fɪŋgər]

by	the	simplest	means	,	the	independence	of	wrist	and	flexibility	of	finger
经过	这	最简单的	方法	,	这	独立	的	手腕	和	灵活性	的	手指

[ɪ'senʃ(ə)l] [tuː; tə][ðə; ði]['piːənɪst] ,

essential	to	the	pianist	,
基本的	到	这	钢琴家	,

简而言之，手腕的独立性和手指的灵活性对钢琴家至关重要。

[ɔːr] [ɪn'diːd] [tuː; tə][ðə; ði][pər'fɔːrmər][ɑːn]['eni] [kiːd] ['ɪnstrəmənt] .

or	indeed	to	the	performer	on	any	keyed	instrument	.
或者	的确	到	这	演员	在	任何	按键	乐器	.

或者对于任何键乐器的演奏者来说也是如此。

[aɪ][kən'sɪdər] [ðæt] [ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðɪs] ['sɪstəm] [wʊd] [biː; bi][ʌv; əv] [greɪt] ['vælјuː][tuː; tə]

I	consider	that	the	introduction	of	this	system	would	be	of	great	value	to
我	考虑	那	这	介绍	的	这	系统	会	是	的	伟大的	价值	到

[bəuθ] [prə'fesər] [ænd; ənd]['pjuːp(ə)l][ɪn] [skuːlz] [ænd; ənd] [kən'sɜːvəˌtɔːriːz] [wer] ['mjuːzɪk][ɪz] ['stʌdid] .

both	professor	and	pupil	in	schools	and	conservatories	where	music	is	studied	.
两个都	教授	和	瞳孔	在	学校	和	温室	在哪里	音乐	是	研究	.

我认为，在音乐学校和音乐学院中引入这一系统，对教授和学生都将大有裨益。

" [frʌm; frəm]['dʒoʊz] .

"	From	Jos	.
"	从	乔斯	.

"来自 Jos.

[ˌjoʊ'ɑːkɪm, ˌwɑː'kiːm] , [ˌvaɪə'lɪnɪst] .

Joachim	,	Violinist	.
约阿希姆	,	小提琴手	.

约阿希姆，小提琴家。

" [aɪ][mʌst; məst] , [ɑːn] [rɪ'flekʃ(ə)n] , [æd'mɪt] [ðæt] [ðə; ði][dʒɪm'næstɪks][fɔːr; fər][ðə; ði]['fɪŋgərz] [wɪtʃ] [juː; jʊ]

"	I	must	,	on	reflection	,	admit	that	the	gymnastics	for	the	fingers	which	you
"	我	必须	,	在	反射	,	承认	那	这	体操	为了	这	手指	哪个	你

[sə'dʒest] [mʌst; məst] , [baɪ]['prɑːpər]

suggest	must	,	by	proper
建议	必须	,	经过	恰当的

"经过思考，我必须承认，你建议的手指体操，按理说，必须是正确的。"

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌaɪ'ɛks]]

[	Pg	ix	]
[	页	九	]

[第 ix 页]

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

杰克逊的《手指和手腕体操(Jackson's Gymnastics for the Fingers and)

第4/4页

[ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [seɪm] , [kən'trɪbjuːt] ['greɪtli] [tuː; tə]['streŋ(k)θ(ə)n][ænd; ənd]['rendər]['plaɪənt]
application **of** **the** **same** **,** **contribute** **greatly** **to** **strengthen** **and** **render** **pliant**
应用 的 这 相同的 , 贡献 非常 到 加强 和 使成为 柔韧的
[ðə; ði]['fɪŋgər] - [dʒɔɪnts] .
the **finger** **-** **joints** **.**
这 手指 - 关节 .

应用此方法可大大增强手指关节的强度和柔韧性。

" [frʌm; frəm] [prə'fesər] ['mɒʃɪlɪz] .
" **From** **Professor** **Moscheles** **.**
" 从 教授 莫舍尔 .

"来自莫舍莱斯教授。"

" [jʊr; jər] ['veri] [ɪn'dʒiːniəs] [dɪ'skʌvəri] [ðæt] [ðə; ði] ['nesəseri] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪləti][ʌv; əv][ðə; ði]
" **Your** **very** **ingenious** **discovery** **that** **the** **necessary** **strength** **and** **flexibility** **of** **the**
" 你的 非常 巧妙 发现 那 这 必要的 力量 和 灵活性 的 这
['fɪŋgərz][fɔːr; fər][ˌpjænəu'fɔːti][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn] - ['pleɪɪŋ] [kæn; kən][biː; bi][ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'iːfɛktəd, 'iːfɛktɪd]
fingers **for** **pianoforte** **and** **violin** **-** **playing** **can** **be** **effected**
手指 为了 钢琴 和 小提琴 - 玩耍 能 是 受影响
[baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] ['sɪlɪndəz] [pleɪst] [bɪ'twiːn] [ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] ['ʌðər] [ə'plaɪənsɪz] ,
by **means** **of** **cylinders** **placed** **between** **the** **fingers** **and** **other** **appliances** **,**
经过 方法 的 气缸 放置 之间 这 手指 和 其他 电器 ,

"你非常巧妙地发现，通过在手指之间放置圆柱体和其他辅助工具，可以增强弹奏钢琴和小提琴所需的手指力量和灵活性，

[mʌst; məst] [pruːv] [tuː; tə][biː; bi][ʌv; əv] [greɪt] [juːz] .
must **prove** **to** **be** **of** **great** **use** **.**
必须 证明 到 是 的 伟大的 使用 .

必定会证明它非常有用。

" [frʌm; frəm]['draɪv, 'dɑːktɚ][eɪtʃ] . [eɪtʃ] . ['pɪrsən] , [prə'fesər] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] , ['edɪnbərə] .
" **From** **Dr** **H** **.** **H** **.** **Pierson** **,** **Professor** **of** **Music** **,** **Edinburgh** **.**
" 从 博士 H . H . 皮尔森 , 教授 的 音乐 , 爱丁堡 .

"来自爱丁堡大学音乐教授 H. H. Pierson 博士。"

['meni] [θæŋks] [fɔːr; fər][jʊr; jər] [stɑːf] , [wɪtʃ] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] [aɪ'diːə] , [ænd; ənd][ə; eɪ] ['veri] ['juːsf(ə)l]
Many **thanks** **for** **your** **staff** **,** **which** **is** **an** **excellent** **idea** **,** **and** **a** **very** **useful**
许多 谢谢 为了 你的 职员 , 哪个 是 一个 出色的 主意 , 和 一个 非常 有用
[ɪn'venʃ(ə)n] ,
invention **,**
发明 ,

非常感谢你们的员工，这真是一个绝妙的主意，也是一项非常实用的发明。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ðə; ði] ['sɪlɪndəz] .
as **well** **as** **the** **cylinders** **.**
作为 出色地 作为 这 气缸 .

以及气缸。

[ðə; ði][əd'vaɪs] [kən'teɪnd] [ɪn][jʊr; jər] - ['fɪŋgər][ju ɛn 'di] - - ,
The **advice** **contained** **in** **your** **'** **Finger** **und** **Handgelenk** **Gymnastik** **,**
这 建议 包含 在 你的 - 手指 和 - - ,

您的"手指和手体操"中包含的建议，

- [tə'geðər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][set][ʌv; əv][ˌregju'leɪʃ(ə)nz][ðer; ðər][leɪd] [daʊn] , [ɪz][ʌv; əv]['emɪnənt]['vælju:] ,

-	together	with	the	set	of	regulations	there	laid	down	,	is	of	eminent	value	,
-	一起	和	这	放	的	法规	那里	铺设	向下	,	是	的	杰出	价值	,

连同其中制定的一系列规章制度，具有极高的价值。

[ɪf] ['prɑ:pərli] [ə'tendid] [tu:; tə] , [æz; əz][ə; eɪ] [mi:nz] [ʌv; əv] [prɪ'peərɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪsts]

if	properly	attended	to	,	as	a	means	of	preparing	the	fingers	and	wrists
如果	适当地	参加	到	,	作为	一个	方法	的	准备	这	手指	和	手腕

[fɔ:r; fər] ['pleɪɪŋ] [ðə; ði][pi'ænoʊ] ,

for	playing	the	piano	,
为了	玩耍	这	钢琴	,

如果方法得当，可以作为练习弹钢琴时锻炼手指和手腕的一种方式。

[ˌvaɪə'lɪn] , & [si:] . , [ænd; ənd][fɔ:r; fər] ['rendərɪŋ] [ðem; ðəm] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd]['fleksəb(ə)l] , [ðə; ði] [tu:]

violin	,	&	c	.	,	and	for	rendering	them	strong	and	flexible	,	the	two
小提琴	,	&	c	.	,	和	为了	渲染	他们	强的	和	灵活的	,	这	二

[ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] ['rekwɪzɪts] .

indispensable	requisites	.
必不可少	必备条件	.

小提琴等等，以及使它们坚固而灵活的两个不可或缺的条件。

[aɪ] [pər'tɪkjələrli] [əd'maɪər][ðə; ði] [ɪk'stri:m] [sɪm'plɪsəti] [ʌv; əv][ɔ:l][jʊr; jər] [in'venʃənz] ,

I	particularly	admire	the	extreme	simplicity	of	all	your	inventions	,
我	特别	钦佩	这	极端	简单	的	全部	你的	发明	,

我尤其欣赏你所有发明的极致简洁性。

[wɪtʃ] ['ri:əli] [rɪ'maɪnd][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] - [eg] [ʌv; əv] [kə'lʌmbəs] ,

which	really	remind	one	of	the	'	Egg	of	Columbus	,
哪个	真的	提醒	一	的	这	-	蛋	的	哥伦布	,

这真让人想起"哥伦布之卵"。

- [ænd; ənd][aɪ][ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi] [sər'praɪzd] [ɪf] [jʊr; jər][aɪ'di:əz] ([soʊ][dɪs'ɪntrəstɪdli,dɪs'ɪntrestɪdli] ['ɔ:fərd]

-	and	I	should	not	be	surprised	if	your	ideas	(	so	disinterestedly	offered
-	和	我	应该	不是	是	惊讶	如果	你的	想法	(	所以	不带偏见地	提供

[tu:; tə][ðə; ði]['pʌblɪk]) [wɜ:r; wər][tu:; tə] [ˌɪntrə'du:s] [ə; eɪ] [nu:] ['ɪrə][ɪn][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði]

to	the	public	)	were	to	introduce	a	new	era	in	the	study	of	the
到	这	民众	)	是	到	介绍	一个	新的	时代	在	这	学习	的	这

[ˌpjænəu'fɔ:ti][ænd; ənd] [strɪŋd] ['ɪnstrʊmənts] .

pianoforte	and	stringed	instruments	.
钢琴	和	弦	仪器	.

"如果你们（如此客观地向公众提出）的想法能够开启钢琴和弦乐器研究的新时代，我一点也不会感到惊讶。"

[ðeɪ] [mʌst; məst]['ɔ:lsoʊ][bi:; bi][ʌv; əv]['sɪgnəl] ['sɜ:rvɪs] [tu:; tə] ['ɔ:gənists] , [tu:; tə] [hu:m] [aɪ][ʃʊd; ʃəd]

They	must	also	be	of	signal	service	to	organists	,	to	whom	I	should
他们	必须	还	是	的	信号	服务	到	管风琴师	,	到	谁	我	应该

['speʃəli] [ˌrekə'mend] [jʊr; jər] [ˌæpə'rætəs] .

specially	recommend	your	apparatus	.
特别	推荐	你的	设备	.

它们也一定能为管风琴演奏家提供极大的帮助，我特别向他们推荐你们的设备。

" [[ˌpi: 'dʒi:][eks]]

"	[	Pg	x	]
"	[	页	x	]

"[第 x 页]

[frʌm; frəm] [hɛrn] ['laʊtɜ-bɑ:k] , [ˌvaɪə'lɪnɪst] .

From	Herrn	Lauterbach	,	Violinist	.
从	赫恩	劳特巴赫	,	小提琴手	.

来自小提琴家赫尔恩·劳特巴赫。

“ ['biːɪŋ] ['ɔːlweɪz] ['veri] [mʌtʃ] [ɪn] ['feɪvər] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][ʌv; əv][ɔːl][kaɪndz] ,

“	Being	always	very	much	in	favour	of	gymnastics	of	all	kinds	,
“	存在	总是	非常	很多	在	偏爱	的	体操	的	全部	种类	,

“我一直都非常喜欢各种体操运动，

[aɪ]['heɪs(ə)n][tuː; tə][ɪn'fɔːrm][juː; jʊ] [ðæt] [jʊr; jər] [dɪ'skʌvəri] [rɪ'leɪtɪŋ, riː'leɪtɪŋ] [ˌðer'tuː] [hæz; həz] ['ɪntrəstɪd]

I	hasten	to	inform	you	that	your	discovery	relating	thereto	has	interested
我	趋	到	通知	你	那	你的	发现	相关	到	有	感兴趣的

[ˌem 'iː] ['veri] [mʌtʃ] ,

me	very	much	,
我	非常	很多	,

我急忙告知您，您在这方面的发现令我非常感兴趣。

[ænd; ənd][aɪ][ˌeɪ 'em]['sætɪsfaɪd] [ðæt] [greɪt] [gʊd] [wɪl] [ə'raɪz][frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

and	I	am	satisfied	that	great	good	will	arise	from	it	.
和	我	是	使满意	那	伟大的	好的	将要	出现	从	它	.

我相信这将会带来巨大的好处。

” [frʌm; frəm] ['henri] [blægroʊv] , [prə'fesər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ə'kædəmi] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] ; ['liːdər] [ʌv; əv]

”	From	Henry	Blagrove	,	Professor	of	the	Royal	Academy	of	Music	;	Leader	of
”	从	亨利	布拉格罗夫	,	教授	的	这	皇家	学院	的	音乐	;	领导者	的

[ðə; ði] [ˌfɪlər'mɑːnɪk] [sə'saɪəti] ;

the	Philharmonic	Society	;
这	爱乐乐团	社会	;

“来自皇家音乐学院教授、爱乐协会主席亨利·布拉格罗夫；

[ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l][sə'saɪəti][ʌv; əv] ['lʌndən] . , & [siː] . , & [siː] .

of	the	Musical	Society	of	London	.	,	&	c	.	,	&	c	.
的	这	音乐	社会	的	伦敦	.	,	&	c	.	,	&	c	.

伦敦音乐协会，等等，等等。

[dʒʊ'laɪ] 22nd , - .

July	22nd	,	1865	.
七月	22nd	,	-	.

1865年7月22日。

“ [ɑːn][pə'ruːz(ə)l][ʌv; əv][jʊr; jər] [ˌem 'es] . ['relətɪv] [tuː; tə][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mʌslz]

“	On	perusal	of	your	MS	.	relative	to	the	development	of	the	muscles
“	在	仔细阅读	的	你的	多发性硬化症	.	相对的	到	这	发展	的	这	肌肉

[ʌv; əv][ðə; ði][hændz] ,

of	the	hands	,
的	这	双手	,

“在仔细阅读您的多发性硬化症报告后，我注意到您报告的有关手部肌肉发育的情况，

& [siː] . , [æz; əz] [ə'plaɪd] [tuː; tə] [mju'zɪʃənz] ,

&	c	.	,	as	applied	to	musicians	,
&	c	.	,	作为	应用	到	音乐家	,

等等，如应用于音乐家时

[aɪ][hæv; həv] [greɪt] ['pleʒər] [ɪn] ['ɔːfərɪŋ] [juː; jʊ][maɪ]['testɪmoʊni][tuː; tə][ɪts] ['biːɪŋ] [ə; eɪ]['væljuəb(ə)l]

I	have	great	pleasure	in	offering	you	my	testimony	to	its	being	a	valuable
我	有	伟大的	乐趣	在	提供	你	我的	见证	到	它是	存在	一个	有价值的

['ædʒʌŋkt][tuː; tə]['mjuːzɪk(ə)l][tuˈɪʃ(ə)n] [wer] [mə'kænɪk(ə)l]['ækʃ(ə)n][ɪz][rɪ'kwaɪərd] ,

adjunct	to	musical	tuition	where	mechanical	action	is	required	,
附件	到	音乐	学费	在哪里	机械的	行动	是	必需的	,

我非常乐意向您证明，在需要机械操作的音乐教学中，它是一个很有价值的辅助工具。

[sʌtʃ] [æz; əz][fɔːr; fər][ðə; ði][piˈænoʊ] , [ɔːr][ˌvaɪə'lɪn][ænd; ənd][ˌvaɪələn'tʃeloʊ] .

such	as	for	the	piano	,	or	violin	and	violoncello	.
这样的	作为	为了	这	钢琴	,	或者	小提琴	和	大提琴	.

例如钢琴、小提琴和大提琴。

[aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː] ['ʃɔːtnz] [ðə; ði]['juːʒuəl] [ruː'tiːn] [ʌv; əv] ['præktɪsɪŋ] [tuː; tə][geɪn] [streŋθ] ,

I	think	it	shortens	the	usual	routine	of	practising	to	gain	strength	,
我	思考	它	缩短	这	通常	常规	的	练习	到	获得	力量	,

我认为它缩短了通常增强体能的练习周期。

[ænd; ənd] [wɪl] [gɪv] [æt; ət][wʌns] ['friːdəm] [ænd; ənd] [fɔːrs] [tuː; tə][ðə; ði][hænd] , ['fɪŋgərz] , [ɑːrm] , & [siː] .

and	will	give	at	once	freedom	and	force	to	the	hand	,	fingers	,	arm	,	&	c	.
和	将要	给	在	一次	自由	和	力量	到	这	手	,	手指	,	手臂	,	&	c	.

并立即赋予手、手指、手臂等自由和力量。

" [frʌm; frəm][dʒeɪ] . [tiː] . ['kærəˌdʌs] , ['liːdər] [ʌv; əv][hɜːr; hər]['mædʒəstiːz] ['θiːətər] .

"	From	J	.	T	.	Carrodus	,	Leader	of	Her	Majesty's	Theatre	.
"	从	J	.	T	.	胡萝卜	,	领导者	的	她	陛下的	剧院	.

"来自女王陛下剧院的负责人 JT Carrodus。"

[dʒʊ'laɪ] 23rd , - .

July	23rd	,	1865	.
七月	23rd	,	-	.

1865年7月23日。

" [aɪ][ˌeɪ 'em] [kən'vɪnst] [ðæt] ['mɪstər]['dʒæksənz] [ɪn'venʃ(ə)n] [fɔːr; fər][ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]

"	I	am	convinced	that	Mr	Jackson's	invention	for	the	development	of	the
"	我	是	确信	那	先生	杰克逊的	发明	为了	这	发展	的	这

['mʌslz] [ʌv; əv][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd][hænd] [wɪl] [biː; bi][ʌv; əv] [greɪt] ['vælјuː][tuː; tə]['mjuːzɪk(ə)l]

muscles	of	the	fingers	and	hand	will	be	of	great	value	to	musical
肌肉	的	这	手指	和	手	将要	是	的	伟大的	价值	到	音乐

['stjʊdnts] .

students	.
学生	.

"我确信杰克逊先生的这项手指和手部肌肉锻炼发明对音乐专业的学生来说将非常有价值。"

" [[ˌpiː 'dʒiː][zɪt]]

"	[	Pg	xit	]
"	[	页	退出	]

"[第 xit 页]

[frʌm; frəm][iː] . ['ægəlɑːr] , ['piːənɪst] .

From	E	.	Aguilar	,	Pianist	.
从	E	.	阿吉拉尔	,	钢琴家	.

来自钢琴家 E. Aguilar。

[dʒʊ'laɪ] 22nd , - .

July	22nd	,	1865	.
七月	22nd	,	-	.

1865年7月22日。

" [aɪ][kən'sɪdər]['mɪstər][wɔːrd]['dʒæksənz] ['sɪstəm] [fɔːr; fər][ðə; ði]['fɪŋgərz][rɪ'mɑːrkəb(ə)l][fɔːr; fər][ɪts]

"	I	consider	Mr	Ward	Jackson's	system	for	the	fingers	remarkable	for	its
"	我	考虑	先生	沃德	杰克逊的	系统	为了	这	手指	卓越	为了	它是

[sɪm'plɪsəti] , [ˌɪndʒə'nuːəti] , [ænd; ənd] ['efɪkəsi] .

simplicity	,	ingenuity	,	and	efficacy	.
简单	,	独创性	,	和	功效	.

"我认为沃德·杰克逊先生的手指矫正系统因其简单、巧妙和有效而非常出色。

[aɪ] [bɪ'liːv] [ðæt] [ɪts][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l][ə'dɑːpʃ(ə)n][mʌst; məst] [mə'tɪriəli] ['benɪfɪt] [ænd; ənd] [ə'sɪst] [ɔːl] [huː]

I	believe	that	its	universal	adoption	must	materially	benefit	and	assist	all	who
我	相信	那	它是	普遍的	采用	必须	重大	益处	和	协助	全部	WHO

['kʌltɪveɪt] [ˌɪnstrə'ment(ə)l]['mjuːzɪk] .

cultivate	instrumental	music	.
培育	乐器演奏	音乐	.

我认为，它的普遍采用必将给所有从事器乐演奏的人带来实质性的益处和帮助。

" [frʌm; frəm]['dʌbljuː] . [dʒioʊ; dʒiːə; dʒi'ɑː] .

"	From	W	.	Geo	.
"	从	W	.	地理	.

"来自 W. Geo.

, ['piːənɪst] , ['ɔːrgənɪst] [tuː; tə][hɜːr; hər]['mædʒəsti] .

Cusins	,	Pianist	,	Organist	to	Her	Majesty	.
表兄弟	,	钢琴家	,	管风琴师	到	她	威严	.

库辛斯，钢琴家，女王陛下的管风琴师。

[dʒʊ'laɪ] 27th , - .

July	27th	,	1865	.
七月	27th	,	-	.

1865年7月27日。

" [aɪ][beg][juː; jʊ] [wɪl] [pər'mɪt][ˌem 'iː][tuː; tə] [seɪ] [haʊ] [mʌtʃ] ['ɪntrəstɪd] [aɪ][wʌz; wəz] [ðɪs] ['mɔːrnɪŋ]

"	I	beg	you	will	permit	me	to	say	how	much	interested	I	was	this	morning
"	我	求	你	将要	允许	我	到	说	如何	很多	感兴趣的	我	曾是	这	早晨

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['haɪli] [ɪn'dʒiːniəs] ['meθəd] [ʌv; əv] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ði][hænd][juː; jʊ][wɜːr; wər][kaɪnd]

with	the	highly	ingenious	method	of	developing	the	hand	you	were	kind
和	这	高度	巧妙	方法	的	发展	这	手	你	是	种类

[ɪ'nʌf] [tuː; tə][ɪk'spleɪn][tuː; tə][ˌem 'iː] .

enough	to	explain	to	me	.
足够的	到	解释	到	我	.

"请允许我表达一下，今天早上您好心地向我解释的这种非常巧妙的手部训练方法，我对此非常感兴趣。

[aɪ] [bɪ'liːv] [jʊr; jər] [dɪ'skʌvəri] [tuː; tə][biː; bi][ʌv; əv] [greɪt] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [tuː; tə] [mjuːzɪʃənz] [huː] [juːz]

I	believe	your	discovery	to	be	of	great	importance	to	musicians	who	use
我	相信	你的	发现	到	是	的	伟大的	重要性	到	音乐家	WHO	使用

[ðer; ðər]['fɪŋgərz] .

their	fingers	.
他们的	手指	.

我认为你的发现对用手指演奏的音乐家来说意义重大。

[fɔːr; fər][maɪ'self][aɪ][ɪn'tend] ['traɪɪŋ] [jʊr; jər] ['sɪstəm] , [ænd; ənd][ʃæl; ʃəl]['laɪkwaɪz] [meɪk] [maɪ]['pjuːp(ə)lz][juːz]

For	myself	I	intend	trying	your	system	,	and	shall	likewise	make	my	pupils	use
为了	我	我	打算	尝试	你的	系统	,	和	将	同样地	制作	我的	学生	使用

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

我打算亲自尝试你的方法，也会让我的学生们使用它。

" [frʌm; frəm] ['lindzi] ['sloʊpər] , ['piːənɪst] .

"	From	Lindsay	Sloper	,	Pianist	.
"	从	林赛	斜坡	,	钢琴家	.

"来自钢琴家林赛·斯洛珀。"

[dʒʊ'laɪ] 31st , - .

July	31st	,	1865	.
七月	31st	,	-	.

1865年7月31日。

" [ə'laʊ] [ˌem 'iː][tuː; tə] [ɪk'spres] [tuː; tə][juː; jʊ][ðə; ði] ['ɪntrəst] [aɪ][felt][ɪn][jʊr; jər] ['sɪstəm] [ʌv; əv]['fɪŋgər] -

"	Allow	me	to	express	to	you	the	interest	I	felt	in	your	system	of	finger	-
"	允许	我	到	表达	到	你	这	兴趣	我	毛毡	在	你的	系统	的	手指	-

[dʒɪm'næstɪks][æz; əz] [ʃoʊn] [tuː; tə][ˌem 'iː][baɪ][juː; jʊ][læst] [wiːk] .

gymnastics	as	shown	to	me	by	you	last	week	.
体操	作为	所示	到	我	经过	你	最后的	星期	.

"请允许我表达我对您上周向我展示的手指体操体系的兴趣。

[jʊr; jər] [in'venʃənz] [si:m] [tu:; tə][ˌem 'i:] ['veri] ['laɪkli] [tu:; tə] [prə'du:s] [ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ju:; jʊ][hæv; həv]

Your	inventions	seem	to	me	very	likely	to	produce	the	results	you	have
你的	发明	似乎	到	我	非常	可能	到	生产	这	结果	你	有

[sɔ:t] ,

sought	,
寻求	,

在我看来，你的发明很有可能达到你所期望的效果。

[ænd; ənd][aɪ][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['veri] [glæd][tu:; tə] [si:] [ðer; ðər][ju:'tɪlətɪ] ['testɪd] [ɪn]['aʊər; ɑ:r]['mju:zɪk] -

and	I	should	be	very	glad	to	see	their	utility	tested	in	our	music	-
和	我	应该	是	非常	高兴的	到	看	他们的	公用事业	测试	在	我们的	音乐	-

[sku:lz] .

schools	.
学校	.

我非常乐意看到它们在我们的音乐学校中得到实际应用。

" [[ˌpi: 'dʒi:][ˌɛksˌaɪ'aɪ]]

"	[	Pg	xii	]
"	[	页	十二	]

[第十二页]

[frʌm; frəm][bi:] . - , ['pi:ənɪst] .

From	B	.	Molique	,	Pianist	.
从	B	.	-	,	钢琴家	.

来自钢琴家 B. Molique。

[dʒʊ'laɪ] 22nd , - .

July	22nd	,	1865	.
七月	22nd	,	-	.

1865年7月22日。

“ ['mɪstər]['dʒæksənz][dʒɪm'næstɪk][ɪn'venʃ(ə)n][fɔ:r; fər][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd] [rɪsts] [wɪl] [bi:; bi][ʌv; əv]

“	Mr	Jackson's	gymnastic	invention	for	the	fingers	and	wrists	will	be	of
“	先生	杰克逊的	体操	发明	为了	这	手指	和	手腕	将要	是	的

[greɪt] ['benɪfɪt] [tu:; tə]['mju:zɪk(ə)l] ['stjʊdnts] .

great	benefit	to	musical	students	.
伟大的	益处	到	音乐	学生	.

“杰克逊先生为手指和手腕发明的体操器械将对音乐系学生大有裨益。”

" [frʌm; frəm][dʒeɪ] . - ['tʃætətn] , ['hɑ:rpɪst][tu:; tə][hɜ:r; hər]['mædʒəsti][ðə; ði] [kwi:n] .

"	From	J	.	Balsir	Chatterton	,	Harpist	to	Her	Majesty	the	Queen	.
"	从	J	.	-	查特顿	,	竖琴演奏家	到	她	威严	这	女王	.

“来自女王陛下的竖琴师 J·巴尔西尔·查特顿。”

[dʒʊ'laɪ] 31st , - .

July	31st	,	1865	.
七月	31st	,	-	.

1865年7月31日。

“ [aɪ][hæv; həv]['teɪkən][taɪm][tu:; tə] [θɪŋk] ['oʊvər][jʊr; jər] [ɪn'dʒi:niəs] [ɪn'venʃ(ə)n] ,

“	I	have	taken	time	to	think	over	your	ingenious	invention	,
“	我	有	已采取	时间	到	思考	超过	你的	巧妙	发明	,

“我花时间仔细思考了你这项巧妙的发明，

[ænd; ənd][ˌeɪ 'em][ʌv; əv] [ə'pɪnjən] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi][ʌv; əv] [ɪn'kælkjələbl] ['sɜ:rvɪs] [tu:; tə][hɑ:rp] ['pleɪɚz]

and	am	of	opinion	that	it	will	be	of	incalculable	service	to	harp	players
和	是	的	观点	那	它	将要	是	的	不可估量	服务	到	竖琴	玩家

.

:
.

我认为这将对竖琴演奏者大有裨益。

[aɪ][kæn; kən]['oʊnli][hoʊp] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [bɪ'kʌm] [ɪk'stensɪvli] [noʊn] ,

I	can	only	hope	that	it	will	become	extensively	known	,
我	能	仅有的	希望	那	它	将要	变得	广泛地	已知	,

我只希望它能广为人知。

[ænd; ənd][ʃæl; ʃəl][biː; bi][glæd][tuː; tə] [hɪr] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌpʌblɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][jʊr; jər] [ˌfɔːrθ'kʌmɪŋ] [wɜːrk] .

and	shall	be	glad	to	hear	of	the	publication	of	your	forthcoming	work	.
和	将	是	高兴的	到	听到	的	这	发布	的	你的	即将推出	工作	.

我将很高兴听到您即将出版的作品的消息。

" [frʌm; frəm][dʒɑːn] ['tɔməs] , ['hɑːrpɪst] , [prə'fesər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] [ə'kædəmi] [ʌv; əv]['mjuːzɪk] ;

"	From	John	Thomas	,	Harpist	,	Professor	of	the	Royal	Academy	of	Music	;
"	从	约翰	托马斯	,	竖琴演奏家	,	教授	的	这	皇家	学院	的	音乐	;

- ['gwɑːliə] .

Pencerdd	Gwalia	.
-	格瓦利亚	.

"来自约翰·托马斯，竖琴演奏家，皇家音乐学院教授；彭塞德·格瓦利亚。

[dʒʊ'laɪ] 25th , - .

July	25th	,	1865	.
七月	25th	,	-	.

1865年7月25日。

" [aɪ][hæv; həv] [mʌtʃ] ['pleʒər] [ɪn] ['berɪŋ] ['testɪmoʊni][tuː; tə][ðə; ði][ɪm'pɔːrt(ə)ns][ʌv; əv]['mɪstər]

"	I	have	much	pleasure	in	bearing	testimony	to	the	importance	of	Mr
"	我	有	很多	乐趣	在	轴承	见证	到	这	重要性	的	先生

['dʒæksənz]['sɪmp(ə)l][bʌt; bət]['klevər] [ɪn'venʃ(ə)n][fɔːr; fər] ['rendərɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz] [ˌɪndɪ'pendənt] [ʌv; əv]

Jackson's	simple	but	clever	invention	for	rendering	the	fingers	independent	of
杰克逊的	简单的	但	聪明的	发明	为了	渲染	这	手指	独立的	的

[iːtʃ] ['ʌðər] ,

each	other	,
每个	其他	,

"我非常乐意为杰克逊先生这项简单而巧妙的发明作证，这项发明使手指能够彼此独立活动，其重要性不言而喻。"

[ænd; ənd][ɪn] [prɪ'peərɪŋ] [ðem; ðəm][fɔːr; fər][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ə'pɑːn]['eni]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] , [ðʌs]

and	in	preparing	them	for	execution	upon	any	musical	instrument	,	thus
和	在	准备	他们	为了	执行	之上	任何	音乐	乐器	,	因此

['greɪtli] [fə'siliteɪtɪŋ] [ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ʌv; əv][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n] ;

greatly	facilitating	the	attainment	of	execution	;
非常	促进	这	素养	的	执行	;

并且在准备用任何乐器演奏时，大大促进了演奏的实现；

[ænd; ənd][aɪ] [sɪn'sɪrli] [hoʊp] [ðæt] [hɪz; ɪz][ɪn'venʃ(ə)n] [wɪl] [biː; bi] [meɪd] ['pʌblɪk] ,

and	I	sincerely	hope	that	his	invention	will	be	made	public	,
和	我	真挚地	希望	那	他的	发明	将要	是	制成	民众	,

我衷心希望他的发明能够公之于众。

[ɪn]['ɔːrdər] [ðæt] [ðə; ði][wɜːrld] [meɪ] [dɪ'raɪv] [ðə; ði] [fʊl] ['benɪfɪt] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

in	order	that	the	world	may	derive	the	full	benefit	of	it	.
在	命令	那	这	世界	可能	派生	这	满的	益处	的	它	.

以便世界能够充分受益。

" [[ˌpiː 'dʒiː][ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ]]

"	[	Pg	xiii	]
"	[	页	十三	]

[第 xiii 页]

[frʌm; frəm][ʒɑːk,dʒeiks] ['bluːmənˌθɔl] , ['piːənɪst] .

From	Jacques	Blumenthal	,	Pianist	.
从	雅克	布卢门塔尔	,	钢琴家	.

来自钢琴家雅克·布卢门塔尔。

[dʒʊ'laɪ] 25th , - .
July **25th** **,** **1865** **.**
七月 25th , - .

1865年7月25日。

“ [aɪ][hæv; həv] [greɪt] ['pleʒər] [ɪn] ['steɪtɪŋ] [ðæt] [aɪ][kən'sɪdər]['mɪstər]['edwɪn]['dʌbljuː] . ['dʒæksənz] [nuː]
“ **I** **have** **great** **pleasure** **in** **stating** **that** **I** **consider** **Mr** **Edwin** **W** **.** **Jackson's** **new**
“ 我 有 伟大的 乐趣 在 声明 那 我 考虑 先生 埃德温 W . 杰克逊的 新的
['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔːr; fər][ðə; ði]['fɪŋgərz][ə; eɪ] ['veri] [ɪn'dʒiːniəs] [ɪn'venʃ(ə)n] ,
system **of** **gymnastics** **for** **the** **fingers** **a** **very** **ingenious** **invention** **,**
系统 的 体操 为了 这 手指 一个 非常 巧妙 发明 ,

“我非常高兴地宣布，我认为埃德温·W·杰克逊先生的手指体操新体系是一项非常巧妙的发明。”

[ænd; ənd][æz; əz]['sɪmp(ə)l][æz; əz][aɪ] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; bi]['juːsf(ə)l][tuː; tə][ðə; ði]['stuːd(ə)nt] ;
and **as** **simple** **as** **I** **believe** **it** **to** **be** **useful** **to** **the** **student** **;**
和 作为 简单的 作为 我 相信 它 到 是 有用 到 这 学生 ;

而且我认为它虽然简单，但对学生很有用；

[ænd; ənd] [ɪf] ['dʒen(ə)rəli][ə'dɑːptɪd] [wʊd] [prɪ'vent] , [noʊ] [daʊt] ,
and **if** **generally** **adopted** **would** **prevent** **,** **no** **doubt** **,**
和 如果 一般来说 已采用 会 防止 , 不 怀疑 ,

如果普遍采用，无疑会起到预防作用。

['meni] [ə; eɪ] ['hedeɪk] [en'dʒendəd] [baɪ][ðə; ði] [naʊ] [prɪ'veɪlɪŋ] ['sɪstəm] [ʌv; əv]['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði]
many **a** **headache** **engendered** **by** **the** **now** **prevailing** **system** **of** **exercises** **for** **the**
许多 一个 头痛 产生的 经过 这 现在 盛行 系统 的 练习 为了 这
[ˌpjænəu'fɔːti][ænd; ənd][ˌvaɪə'lɪn] .
pianoforte **and** **violin** **.**
钢琴 和 小提琴 .

目前流行的钢琴和小提琴练习体系给许多人带来了头痛。

” [frʌm; frəm]['ædɔif] [pɑːlətsɔ-] , [ˌvaɪə'lɪnɪst] , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɑːprə] .
” **From** **Adolf** **Pollitzer** **,** **Violinist** **,** **Royal** **Italian** **Opera** **.**
” 从 阿道夫 波利策 , 小提琴手 , 皇家 意大利语 歌剧 .

“来自意大利皇家歌剧院小提琴家阿道夫·波利策。”

[dʒʊ'laɪ] 24th , - .
July **24th** **,** **1865** **.**
七月 24th , - .

1865年7月24日。

“ ['mɪstər]['dʒæksən] [dɪ'zɜːrvz] [ðə; ði] [θæŋks] [ʌv; əv] ['evri] [ˌɪnstrə'mentəlɪst] [fɔːr; fər][hɪz; ɪz]['klevər]
“ **Mr** **Jackson** **deserves** **the** **thanks** **of** **every** **instrumentalist** **for** **his** **clever**
“ 先生 杰克逊 值得 这 谢谢 的 每一个 乐器演奏家 为了 他的 聪明的
[ɪn'venʃ(ə)n][fɔːr; fər] ['streŋθəniŋ] [ðə; ði]['fɪŋgərz] ;
invention **for** **strengthening** **the** **fingers** **;**
发明 为了 强化 这 手指 ;

“杰克逊先生发明了一种能增强手指力量的巧妙装置，值得每一位乐器演奏家感谢；

[ænd; ənd] [ðoʊz] [huː] ['fɑːloʊ] [hɪz; ɪz] ['veri] [ɪn'dʒiːniəs] ['sɪstəm] [mʌst; məst][faɪnd] [greɪt] ['benɪfɪt]
and **those** **who** **follow** **his** **very** **ingenious** **system** **must** **find** **great** **benefit**
和 那些 WHO 跟随 他的 非常 巧妙 系统 必须 寻找 伟大的 益处
[frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .
from **it** **.**
从 它 .

那些遵循他这套巧妙体系的人，一定会从中受益匪浅。

” [frʌm; frəm][ɑːr] . ['saidni] ['prætən] , ['flɔːtɪst,'flaʊtɪst] , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɑːprə] .
” **From** **R** **.** **Sidney** **Pratten** **,** **Flautist** **,** **Royal** **Italian** **Opera** **.**
” 从 拉 . 西德尼 普拉滕 , 长笛演奏家 , 皇家 意大利语 歌剧 .

“来自皇家意大利歌剧院长笛演奏家 R. Sidney Pratten。”

[dʒʊ'laɪ] 7th , - .

July	7th	,	1865	.
七月	7th	,	-	.

1865年7月7日。

“ [aɪ] [fiːl] ['sætɪsfaɪd] [ðæt] [jʊr; jər] ['veri] [ɪn'dʒiːniəs] [jet] ['sɪmp(ə)l] [ɪn'venʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['eksərsaɪz]

“	I	feel	satisfied	that	your	very	ingenious	yet	simple	invention	for	the	exercise
“	我	感觉	使满意	那	你的	非常	巧妙	然而	简单的	发明	为了	这	锻炼

[ænd; ənd] ['streŋθəniŋ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] [tuː; tə] [ðə; ði] ['pleɪɚz] [ʌv; əv] [wɪnd] ['ɪnstrʊmənts] [wɪl]

and	strengthening	of	the	fingers	to	the	players	of	wind	instruments	will
和	强化	的	这	手指	到	这	玩家	的	风	仪器	将要

[biː; bi] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['gretɪst] ['vælјuː] ,

be	of	the	greatest	value	,
是	的	这	最	价值	,

“我非常满意您这项巧妙而又简单的手指锻炼和强化发明，它对管乐器演奏者的手指锻炼和强化作用必将发挥巨大的价值。”

[æz; əz] [ˌfleksə'bɪlətɪ] [ænd; ənd] [streŋθ] [kæn; kən] [biː; bi] [əb'teɪnd] ['iːv(ə)n] [ðoʊ] [ðə; ði] ['ɪnstrəmənt]

as	flexibility	and	strength	can	be	obtained	even	though	the	instrument
作为	灵活性	和	力量	能	是	获得	甚至	尽管	这	乐器

[meɪ] [nɑːt] [biː; bi] [æt; ət] [hænd] ;

may	not	be	at	hand	;
可能	不是	是	在	手	;

即使没有合适的工具，也能获得所需的灵活性和强度；

[ænd; ənd] [aɪ] [ʃæl; ʃəl] [hæv; həv] [greɪt] ['pleʒər] [ɪn] [ˌrekə'mend] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ɔːl] [maɪ] ['pjuːp(ə)lz] ,

and	I	shall	have	great	pleasure	in	recommending	it	to	all	my	pupils	,
和	我	将	有	伟大的	乐趣	在	推荐	它	到	全部	我的	学生	,

我非常乐意向我的所有学生推荐这本书。

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [prə'feʃən(ə)l] ['breðrən] ,

as	well	as	professional	brethren	,
作为	出色地	作为	专业的	弟兄们	,

以及专业同行们，

[[ˌpiː 'dʒiː] [ˌɛksˌaɪ'viː]]

[	Pg	xiv	]
[	页	十四	]

[第十四页]

[æz; əz] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['pɜːrpəs] [fɔːr; fər] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ɪn'tendɪd] .

as	a	thing	indispensable	for	the	purpose	for	which	it	is	intended	.
作为	一个	事物	必不可少	为了	这	目的	为了	哪个	它	是	故意的	.

作为实现其预期目的不可或缺的事物。

” [frʌm; frəm] ['henri] ['læzərəs] , - , ['rɔɪəl] [ɪ'tælіən] ['ɑːprə] .

”	From	Henry	Lazarus	,	Clarionetist	,	Royal	Italian	Opera	.
”	从	亨利	拉撒路	,	-	,	皇家	意大利语	歌剧	.

“亨利·拉扎勒斯，皇家意大利歌剧院单簧管演奏家。”

['ɔːgəst] 9th , - .

August	9th	,	1865	.
八月	9th	,	-	.

1865年8月9日。

“ [aɪ] [wʌz; wəz] ['veri] [pliːzd] [ɪn'diːd] [ðɪs] ['mɔːrnɪŋ] [tuː; tə] [hɪr] [juː; jʊ] [ɪk'spleɪn] [jʊr; jər] [ɪn'venʃ(ə)n] [ʌv; əv]

“	I	was	very	pleased	indeed	this	morning	to	hear	you	explain	your	invention	of
“	我	曾是	非常	高兴	的确	这	早晨	到	听到	你	解释	你的	发明	的

- [dʒɪm'næstɪks] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['fɪŋgərz] .

'	Gymnastics	for	the	Fingers	.
-	体操	为了	这	手指	.

“今天早上我非常高兴地听到您解释您发明的‘手指体操’。

- [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪk'striːmli] ['klevər] ,
' It is extremely clever ,
- 它 是 极其 聪明的 ,

“这真是太巧妙了。”

[ænd; ənd][aɪ][kən'sɪdər][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][ʌv; əv][ðə; ði] ['gretɪst] ['sɜːrvɪs] [tuː; tə][ɔːl] [pər'fɔːrmərz] [ɑːn][wɪnd]
and I consider it will be of the greatest service to all performers on wind
和 我 考虑 它 将要 是 的 这 最 服务 到 全部 表演者 在 风
['ɪnstrʊmənts] ,
instruments ,
仪器 ,

我认为这将对所有管乐器演奏者大有裨益。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][tuː; tə][piː'ænɪsts][ænd; ənd] [pər'fɔːrmərz] [ɑːn] [strɪŋd] ['ɪnstrʊmənts] .
as well as to pianists and performers on stringed instruments .
作为 出色地 作为 到 钢琴家 和 表演者 在 弦 仪器 .

也适用于钢琴家和弦乐器演奏者。

[aɪ] [kən'siːv] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gɪv] [greɪt] [fə'sɪləti] [ænd; ənd]['les(ə)n][ðə; ði] ['leɪbər] .
I conceive it will give great facility and lessen the labour .
我 构想 它 将要 给 伟大的 设施 和 减少 这 劳动 .

我认为这将带来极大的便利，并减轻劳动强度。

” [frʌm; frəm] ['ælfred] ['nɪkəlsən] , ['oʊboʊɪst] , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɑːprə] .
” From Alfred Nicholson , Oboist , Royal Italian Opera .
” 从 阿尔弗雷德 尼科尔森 , 双簧管演奏家 , 皇家 意大利语 歌剧 .

“来自皇家意大利歌剧院双簧管演奏家阿尔弗雷德·尼科尔森。”

[dʒʊ'laɪ] 24th , - .
July 24th , 1865 .
七月 24th , - .

1865年7月24日。

“ [ðə; ði] ['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔːr; fər][ðə; ði][hænd] , [ɪn'ventɪd] [baɪ]['mɪstər]['edwɪn]['dʒæksən] , [ɪz] ,
“ The system of gymnastics for the hand , invented by Mr Edwin Jackson , is ,
“ 这 系统 的 体操 为了 这 手 , 发明 经过 先生 埃德温 杰克逊 , 是 ,

“埃德温·杰克逊先生发明的手部体操体系是，

[ɪn][maɪ][ə'pɪnjən] , ['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə][biː; bi][ʌv; əv] [greɪt] ['sɜːrvɪs] [tuː; tə]['mjuːzɪk(ə)l] [prə'fesəz] [ænd; ənd]
in my opinion , calculated to be of great service to musical professors and
在 我的 观点 , 计算 到 是 的 伟大的 服务 到 音乐 教授们 和
['stjʊdnts] ,
students ,
学生 ,

在我看来，这必将对音乐教授和学生大有裨益。

[frʌm; frəm][ðə; ði] [ɪn'kriːst] [streŋθ] [ænd; ənd][ˌfleksə'bɪlәti][ðə; ði]['fɪŋgərz][mʌst; məst][geɪn][baɪ]
from the increased strength and flexibility the fingers must gain by
从 这 增加 力量 和 灵活性 这 手指 必须 获得 经过
['præktɪs] ['ʌndər] [ðɪs] ['meθəd] .
practice under this method .
实践 在下面 这 方法 .

通过这种方法练习，手指的力量和灵活性都会得到增强。

” [frʌm; frəm][eɪtʃ] . [siː] . ['diːkən] , ['piːənɪst] .
” From H . C . Deacon , Pianist .
” 从 H . C . 执事 , 钢琴家 .

“来自钢琴家HC Deacon。”

[dʒʊ'laɪ] 28th , - .
July 28th , 1865 .
七月 28th , - .

1865年7月28日。

“ [aɪ] [θɪŋk] [jʊr; jər] ['sɪstəm] [ʌv; əv][hænd] - ['eksərsaɪz] , [æz; əz] [ɪk'spleɪnd] [tuː; tə][ˌem 'iː][ðə; ði] ['ʌðər]

“	**I**	**think**	**your**	**system**	**of**	**hand**	**-**	**exercise**	**,**	**as**	**explained**	**to**	**me**	**the**	**other**
“	我	思考	你的	系统	的	手	-	锻炼	,	作为	解释	到	我	这	其他

['mɔːrnɪŋ] ,

morning	**,**
早晨	,

“我认为你那天早上跟我解释的那套手部锻炼方法，

['laɪkli] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ]['juːsf(ə)l]['ædʒʌŋkt]

likely	**to**	**be**	**a**	**useful**	**adjunct**
可能	到	是	一个	有用	附件

可能是一个有用的辅助工具

[[ˌpiː 'dʒiː]['ɛks'viː]]

[	**Pg**	**xv**	**]**
[	页	十五	]

[第十五页]

[tuː; tə][ðə; ði][ˌpjænəu'fɔːti] ,

to	**the**	**pianoforte**	**,**
到	这	钢琴	,

到钢琴上，

[ˌɪnəz'mʌtʃ] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [tendz] [tuː; tə] [gɪv] [ɪn'kriːst] [ɪk'stɛnʃənz] [tuː; tə][æn; ən][ɪm'pɔːrt(ə)nt][pɑːrt]

inasmuch	**as**	**it**	**tends**	**to**	**give**	**increased**	**extensions**	**to**	**an**	**important**	**part**
因此	作为	它	倾向于	到	给	增加	扩展	到	一个	重要的	部分

[ʌv; əv][ðə; ði][hænd] .

of	**the**	**hand**	**.**
的	这	手	.

因为它能使手部的重要部位得到更大的伸展。

” [frʌm; frəm][dʒeɪmz] ['haʊəl] , - , ['rɔɪəl] [ɪ'tæliən] ['ɑːprə] .

”	**From**	**James**	**Howell**	**,**	**Contrebassist**	**,**	**Royal**	**Italian**	**Opera**	**.**
”	从	詹姆斯	豪厄尔	,	-	,	皇家	意大利语	歌剧	.

“来自皇家意大利歌剧院低音提琴手詹姆斯·豪厄尔。”

['ɔːgəst] 25th , - .

August	**25th**	**,**	**1865**	**.**
八月	25th	,	-	.

1865年8月25日。

“ [ˌaɪ 'tiː][ɪz][wɪð; wɪθ] [greɪt] ['pleʒər] [ðæt] [aɪ]['testɪfaɪ][tuː; tə][ðə; ði] ['saʊndnəs] [ænd; ənd] ['eksələns]

“	**It**	**is**	**with**	**great**	**pleasure**	**that**	**I**	**testify**	**to**	**the**	**soundness**	**and**	**excellence**
“	它	是	和	伟大的	乐趣	那	我	作证	到	这	健全性	和	卓越

[ʌv; əv][jʊr; jər] ['sɪstəm] [ʌv; əv][dʒɪm'næstɪks][fɔːr; fər][ðə; ði][hænd] ,

of	**your**	**system**	**of**	**gymnastics**	**for**	**the**	**hand**	**,**
的	你的	系统	的	体操	为了	这	手	,

我非常高兴地证明你们的手部体操体系的健全性和卓越性，

[æz; əz] ['gɪvɪŋ] [ˌfleksə'bɪlətɪ][ænd; ənd] ['paʊər] [tuː; tə][ðə; ði]['fɪŋgərz] .

as	**giving**	**flexibility**	**and**	**power**	**to**	**the**	**fingers**	**.**
作为	给予	灵活性	和	力量	到	这	手指	.

赋予手指灵活性和力量。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [pruːv] [ʌv; əv] [greɪt] [əd'væntɪdʒ] [tuː; tə]['eni] ['membər] [ʌv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l] [prə'feʃ(ə)n] ,

It	**would**	**prove**	**of**	**great**	**advantage**	**to**	**any**	**member**	**of**	**the**	**musical**	**profession**	**,**
它	会	证明	的	伟大的	优势	到	任何	成员	的	这	音乐	职业	,

[ɪf] ['prɑːpərli] ['kærid] [aʊt] .

if	**properly**	**carried**	**out**	**.**
如果	适当地	携带	出去	.

如果实施得当，这将对任何音乐从业人员大有裨益。

" [ðə; ði] [hoʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ɔ:rkɪstrə] [ʌv; əv][ðə; ði] ['rɔɪəl] ['ɑ:prə] - [haʊs] [æt; ət]['stʊtgɑ:rt; 'stʌtgɑ:rt][ɪn]

"	The	whole	of	the	Orchestra	of	the	Royal	Opera	-	house	at	Stuttgart	in
"	这	所有的	的	这	乐队	的	这	皇家	歌剧	-	房子	在	斯图加特	在

- , ['testifaid] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəli] [æz; əz] ['fɑ:loʊz] :

Wurtemberg	,	testified	individually	as	follows	:
-	,	作证	单独	作为	跟随	:

"符腾堡斯图加特皇家歌剧院全体管弦乐队成员分别作证如下:

" [ðæt] ['mɪstər]['dʒæksənz] [dis'kʌvəriz] [ænd; ənd][hɪz; ɪz][dʒɪm'næstɪks][fɔ:r; fər][ðə; ði]['fɪŋgərz][ænd; ənd]

"	That	Mr	Jackson's	discoveries	and	his	gymnastics	for	the	fingers	and
"	那	先生	杰克逊的	发现	和	他的	体操	为了	这	手指	和

[rɪst] [mʌst; məst]['sɜ:rt(ə)nli] [kən'du:s] [tu:; tə][ə; eɪ] [kwɪk] [ænd; ənd] [ʃʊr] [ə'teɪnmənt] [ʌv; əv][ə; eɪ]['sɑ:lɪd]

wrist	must	certainly	conduce	to	a	quick	and	sure	attainment	of	a	solid
手腕	必须	当然	有助于	到	一个	快的	和	当然	素养	的	一个	坚硬的

[ænd; ənd][ə; eɪ] ['læstɪŋ] [ˌeksɪ'kju:ʃ(ə)n][ə'pɑ:n][ðə; ði][ˌpjænəu'fɔ:ti] ,

and	a	lasting	execution	upon	the	pianoforte	,
和	一个	持久	执行	之上	这	钢琴	,

"杰克逊先生的发现以及他对手指和手腕的训练，必然有助于快速、准确地掌握钢琴演奏的技巧，并能持久保持这种技巧。"

[æz; əz]['ɔ:lsoʊ][ə'pɑ:n] [strɪŋd] [ænd; ənd][wɪnd] ['ɪnstrʊmənts] , [ðæt] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] [nu:] [ænd; ənd]

as	also	upon	stringed	and	wind	instruments	,	that	they	are	new	and
作为	还	之上	弦	和	风	仪器	,	那	他们	是	新的	和

['emɪnəntli] ['præktɪk(ə)l] ,

eminently	practical	,
非常	实际的	,

此外，对于弦乐器和管乐器而言，它们也是新颖且非常实用的。

[ænd; ənd] [dɪ'zɜ:rv] [tu:; tə][bi:; bi] ['evriwer] [ə'dɑ:ptɪd] .

and	deserve	to	be	everywhere	adopted	.
和	应得	到	是	到处	已采用	.

值得被世界各地收养。

" [frʌm; frəm]['edwərd][dʒeɪ] . ['hɑ:pkɪnz] , ['ɔ:rgənɪst][tu:; tə][ðə; ði] [ɑ:n] . [sə'saiətiz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ɪnər]

"	From	Edward	J	.	Hopkins	,	Organist	to	the	Hon	.	Societies	of	the	Inner
"	从	爱德华	J	.	霍普金斯	,	管风琴师	到	这	尊敬的	.	社会	的	这	内

[ænd; ənd]['mɪd(ə)l]['temp(ə)l] .

and	Middle	Temple	.
和	中间	寺庙	.

"来自爱德华·J·霍普金斯，内殿律师学院和中殿律师学院的管风琴师。

[sept] . 13th , - .

Sept	.	13th	,	1865	.
九月	.	13th	,	-	.

1865年9月13日。

" ['mɪstər]['dʒæksən][hæz; həz] [bɪn] [soʊ] [gʊd] [æz; əz][tu:; tə][ɪk'spleɪn][tu:; tə][ˌem 'i:]

"	Mr	Jackson	has	been	so	good	as	to	explain	to	me
"	先生	杰克逊	有	到过	所以	好的	作为	到	解释	到	我

杰克逊先生非常耐心地向我解释了一切。

[[ˌpi: 'dʒi:][ˌɛks'vi:'aɪ]]

[	Pg	xvi	]
[	页	十六	]

[第十六页]

— [ænd; ənd][tu:; tə] [ɪg'zɪbɪt] ,

—	and	to	exhibit	,
—	和	到	展览	,

——并进行展览，

[hɪz; ɪz] [ˌæpə'rætəs] [ænd; ənd] [kɔːrs] [ʌv; əv]['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər] [dɪ'veləpɪŋ] [ænd; ənd] ['streŋθəniŋ]

his	**apparatus**	**and**	**course**	**of**	**exercises**	**for**	**developing**	**and**	**strengthening**
他的	设备	和	课程	的	练习	为了	发展	和	强化

[ðə; ði] ['mʌslz] [ænd; ənd] ['paʊɚz] [ʌv; əv][ðə; ði][hænd] ,

the	**muscles**	**and**	**powers**	**of**	**the**	**hand**	**,**
这	肌肉	和	权力	的	这	手	,

他设计的器械和练习课程，用于发展和增强手部的肌肉和力量。

[wɪtʃ] [aɪ]['fɜːrmli] [bɪ'liːv] [ɑːr; ər]['kælkjuleɪtɪd][tuː; tə][biː; bi][ʌv; əv] ['veri] [kən'sɪdərəb(ə)l] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [tuː; tə]

which	**I**	**firmly**	**believe**	**are**	**calculated**	**to**	**be**	**of**	**very**	**considerable**	**importance**	**to**
哪个	我	牢牢	相信	是	计算	到	是	的	非常	大量	重要性	到

[ɔːl] [præk'tiʃənəz] [ə'pɑːn]['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrʊmənts] . ”

all	**practitioners**	**upon**	**musical**	**instruments**	**.**	**”**
全部	从业者	之上	音乐	仪器	.	”

我坚信，这些对于所有乐器演奏者来说都具有非常重要的意义。”

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神